

من أدب الرحلات والأكلات

# عجائب الأسفار... وعجائب الأطباق

عباس الطراييلي



عمر زكي





عجائب الأسفار  
وغرائب الأطباق





مِنْ أَدَبِ الرَّحَالَاتِ وَالْأَكَلَاتِ

عجائب الأسفار... وغرائب الأطباق

عباس الطرابيلي



**الناشر : الدار المصرية اللبنانية**

١٦ ش عبد الخالق ثروت - القاهرة

تليفون : ٣٩٢٣٥٢٥ - ٣٩٣٦٧٤٣

فاكس : ٣٩٠٩٦١٨ - برقية : دار شادو

ص . ب : ٢٠٢٢ - القاهرة

رقم الإيداع : ٩٤ / ١٠١٣٣

الترقيم الدولي : X - 174 - 270 - 977

**طبع : عربية للطباعة والنشر**

العنوان : ٧ - ١٠ شارع السلام - أرض اللواء - المهندسين

تليفون : ٣٠٣٦٠٩٨ - ٣٠٣١٠٤٣

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة

الطبعة الأولى : ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م

تصميم الغلاف : عمرو فهمي



## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمة

كثيرة هي كتب أدب الرحلات . . وهو أدب معروف من القدم ، لأن السفر عشق لم يستطع البعض مقاومته ، فهو بحث عن المجهول ، فيه متعة ، بقدر ما فيه من مغامرات . وفيه استكشاف لعوالم يبحث الإنسان عن أسرارها وغرائبها . .

والذين عرفوا كيف « يسيحوا » في بحور العالم قلة خصوصاً هؤلاء الذين يستخدمون كل حواسهم ، لاستكشاف ما حولهم . . نعم يتمتعون ، ولكنهم أيضاً يدرسون ويرون ويغوصون بعيونهم ، وبعقولهم أيضاً وأحياناً ببطونهم !

ولقد خلف لنا المغامرون الأوائل العديد من قصصهم وحكاياتهم في الشرق والغرب . وهؤلاء عرفوا كيف يصفون لمن جاء بعدهم أسرار رحلاتهم ، وغرائب مغامراتهم . وربما كان «ماركوبولو» في مقدمة هؤلاء . ربما لأنه بدأ رحلاته وعمره ١٧ عاماً ووصل الصين وأعجب به «كوبلاي خان» امبراطور التتار ثم سافر إلى إيران وهي رحلة استمرت ٢٤ عاماً انتهت عام ١٢٩٥ . وعاد ماركوبولو ليروي ذكرياته في آسيا وينقل للبندقية ثم أوربا كل ما رآه وعاشه هناك . .



وإذا كان المستكشفون الأوائل ورجال الكشف الجغرافية قد  
اهتموا بالعسكرية وضم البلاد وإخضاع الشعوب . . إلا أن  
الرحالة كانت لهم مهمة أخرى . . هي الشعوب وعاداتها ،  
وكيف تحيا وتأكل وتعيش . .

وفي كل مكان سافرت إليه كانت عيني ، وعقلي أيضاً ،  
يطوفان المكان . ربما كنت أحاول أن أستعيد ما قرأت عن نفس  
المكان قبل هذا بسنوات عديدة ، سواء للأدباء العرب . . أو  
الأجانب . فأنا من عشاق أدب الرحلات تماماً كما تشدني  
التراجم وسير العظماء . وكان هذا مسلكي في كل رحلاتي في  
غرب أفريقيا حتى الصحراء الكبرى التي كانت في أسبانية . أو  
في أمريكا ، أبحث عن الهنود الحمر وأعيش حياة «الويسترن» في  
الغرب الأمريكي . أو في أوروبا حيث الحضارة الغربية والعمارة . .  
والحياة التي لا تتوقف . . تماماً كما عشتها على ضفاف البوسفور  
حيث أساطير ومؤامرات ومغامرات سلاطين آل عثمان ، أو فوق  
جبل أوليمب حيث اكروبول أثينا وآلهة الإغريق . . ولصوص  
التاكسي في أثينا !! أو حتى في جبال ظفار وغاباتها الاستوائية  
وشراب جوز الهند تحت ظلال أشجار الجوز والباباز ، وغير  
بعيد عن أسراب أسماك السردين الفضية التي تغطي رمال  
شواطئ خليج عُمان حيث المحيط الهندي ، أو بحر العرب . .

وبين ليالي لاس فيجاس وموائد القمار وسط صحراء نيفادا  
ولوس انجليس حيث الصراع الأبدي بين البيض والملونين . .



ومن فوق جبال شامخة ينصب الأكراد الآن خيامهم مطاردين من  
إيران والعراق وتركيا . . وروسيا . . !

ولم أكن أرى في رحلاتي الشوارع والمباني والمسارح ودور  
الأوبرا والمكتبات فقط . بل غصت داخل المطبخ . أبحث عما  
يأكلون ويشربون ويلهون .

كنت أطبق فلسفة المرأة في فرض سيطرتها على الرجل . . ذلك  
أن أقرب طريق إلى قلب الرجل هو . . معدته !! من هنا كنت  
أحاول أن أصل إلى سر كل شعب من خلال معدته : ما يأكل  
ويشرب . . وكيف يتمتع !!

ومن هنا فإن هذا الكتاب يجمع بين غرائب الأسفار والرحلات  
. . وبين عجائب ما يأكله كل شعب . ويهمنى هنا أن أؤكد أن  
كل ما كتبه هنا رأيته بعيني . . وتناولته بشراهة !! فقد كنت  
أطبق في حياتي القول الروماني المأثور : « إذا كنت في روما . .  
فافعل ما يفعله الرومان » .

فقد كنت أتناول مما يأكلون . وكنت أفعل ذلك وأنا على اقتناع  
بأن ما يأكلون إنما هو طعام صحي تماماً حتى ولو ظهر لنا غير  
ذلك . مثلاً وأنا في مدينة روستوك وهي أقصى مدينة ألمانية في  
الشمال على بحر البلطيق حذروني من شدة البرد . إذ كانت درجة  
البرودة ٢٥ تحت الصفر . قالوا لي يجب أن تأكل كما نأكل حتى  
تستطيع - مثلنا - أن تقاوم الجليد . . وقد فعلت !! كنت أدخل



المطعم وأقف خلف الألمانى العملاق « ١٢٠ كجم على الأقل »  
وأقلده وأحمل مثل ما يحمل على صينية الطعام فى «مطاعم اخدم  
نفسك» . . وكان لابد أن أفعل ذلك !

وفى الخليج العربى - فى رأس الخيمة مثلاً فى دولة الإمارات  
العربية أكلت « ولد الولد » وهى صغار سمك القرش فى أيامها  
الأولى ويعتقدون أنها وجبة مقوية للغاية بل وأفضل من أعشاب  
الجينسينج الكورية المشهورة . . وهى كذلك بالفعل !! وهذه  
الوجبة طقوس وأصول فى إعدادها . وشربت أغلى شوربة فى  
العالم : شوربة زعانف وذيول سمك القرش !!

وفى ميونيخ عشت يوماً وليلة وسط عشاق البيرة ، وكان ذلك  
فى «عيد أكتوبر» والبافارى ابن بافارى وحيث العاصمة ميونيخ  
يتنافس البافاريون على من يصمد حتى النهاية فى لىالى البيرة فى  
هذا العيد . . والبافارى القح هو من يشرب عشرة أقداح من  
البيرة . . وبالمناسبة القدح الواحد يملأ خمس أكواب مصرية  
كبيرة . . أى أن البافارى حتى يؤكد الانتهاء عليه أن يشرب  
خمس كواباً من البيرة . . ولم أفعل ذلك !!

ولقد عشت «ليلة المولد» فى عيد أكتوبر هذا فى المدينة  
التاريخية ميونيخ . وهو مولد عصرى متحضر ولكن أين مولد  
السيدة . . أو مولد السيد البدوى مما رأيت فى مولد ميونيخ ؟!  
. . فقد أكلت كل شىء . المملح والمسكّر الحامض ، والمخلل  
السكرى ، الرنجة المشوية ، والمأكريل المقل ، الدجاج العتاقى



يسبح في الزبد . والحلو : تلال من الشيكولاته والبونبون وغزل  
البنات . وركبت المراجيح العصرية والساقية القلابة . . وأصابني  
الفزع في بيوت الرعب وكنج كونج . ولم أعد إلى غرفتي بالفندق  
.. إلا مع إشراقة الشمس !!

وفي ميناء ريخيوت غرب مدينة صلالة عاصمة ولاية ظفار  
العمانية ، تحسرت على ضياع أكبر زوج من الاستاكوزا رأيت في  
حياتي . . وكان المطلوب مجرد عشرة ريالات عمانية للزوج !!

وفي أقصى شمال شرق دولة الإمارات قرب مضيق هرمز في  
مدخل الخليج العربي ، جلست طويلاً أستمع إلى قصص  
وأساطير صراع الصيادين مع «الديبة» أو الذئبة وهي أخطر  
أسماك القرش التي كانت تقفز فوق سفن الصيد لتقتنص وهي في  
طريقها للبحر من جديد صياداً وقف على حافة المركب . .  
قصص سمعتها من آثار ضربات القرش تركت بصماتها على  
أجسادهم . ورغم هذا لم يتوقف ابن الامارات العربية عن صيد  
القرش ، فقد كانت ثروة كبيرة . سواء في «ولد الولد» الذي  
يعشقه ابن الإمارات مقلماً بالبصل في الأرز كمصدر للحياة  
الزوجية السعيدة . . أو من أجل زعانف وذبول القرش الكبير  
الذي يصدّر إلى اليابان وجنوب شرق آسيا لتتحول إلى أغلى طبق  
شورية في العالم . . وهو طبق مقو . . أيضاً .

وكما أكلت المانجو المخلة بالكارى . . عشقت طاجن



سمك الحنشان بعسل النحل فى لندن . أو قارب البط الصينى  
بشرائح الخوخ والبرقوق فى الميناء الألمانى الشهير هامبورج . ولن  
أنسى وعاء بلح البحر فى شورية الضفادع بعيدان الكرفس  
الافرنجى فى المطعم الشهير فى شارع الشانزليزيه . . وقبله  
المقبلات الفرنسية الشهيرة .

وفى إمستردام المدينة التى سرقها الهولنديون من خليج « زيدر  
زى » أكلت أشهى وجبة رنجة مملحة فى حياتى مع شرائح البصل  
الطازج والفلفل والخيار المملح . . ولإحداث التعادل فى معدتى  
كان الحلو اثنين كيلو فراولة !

رحلات عديدة طفت فيها بالشرق والغرب . . وعدت  
لأسجلها بالكلمة فى نوع جديد من أدب الرحلات عماده ما يأكله  
الناس فى آسيا . وأفريقيا . وأوربا . وأمريكا .

●● تعالوا معنا نكتشف الشرق والغرب من خلال ما يأكل  
الناس . . ويشربون ، وأنا واثق - عزيزى القارىء - من إعجابك  
بالمائدة التى أقدمها لك من خلال هذا الكتاب .

عباس الطرابيلى

العجوزة : ابريل ١٩٩٤



# الفصل الأول

## العادات الغذائية للشعوب







قل لى ماذا تأكل . . أقول لك من أنت ، وإلى أى شعب تنتمى !!  
فمن طعامك أعرف شخصيتك . أعرف شعبك . لأن كل شعب له  
عاداته الغذائية ، وسلوكياته . فإذا كانت جغرافية المكان تصنع إنسان  
هذا المكان . فإن عاداته الغذائية هى وليدة هذا المكان . فالجو من حرارة  
أو برودة . من ثلج أو رمال . من مطر أو جفاف هو الذى يحدد ماذا  
يأكل الإنسان ، وماهى السعرات الحرارية اللازمة لتغطية نشاطه .  
ومادام الجو والمناخ والجغرافيا تحدد ماذا يأكل الإنسان ، تعالوا نطوف  
العالم ، ونغوص فى عاداته الغذائية .

●●● هناك شعوب خبزية !! أى تقدر الخبز وتكثر من تناوله .  
وتنوع فى أنواعه وإنتاجه .

فإذا كان الخبز الفينو قد ولد فى فرنسا حتى أنك تأكله بلا غموس -  
من جودته - وأصبح هذا الرغبة من ملامح الشخصية الفرنسية ، إلا أن  
الألمان هم ملوك الخبز فى العالم !!

●● ففى ألمانيا لا شىء أكثر من أنواع الخبز . أكثر من أربعين نوعاً

مشهوراً تتدرج من الخبز الأبيض إلى البنى إلى الأسود . إلى أنواع عديدة تضاف عليها أعشاب ومحلب وشعير وأذرة . وفي السنوات الأخيرة بدأ الألمانى يهجر الخبز الأبيض بسبب أضراره ، إلى الخبز الأسود بسبب منافعه . . ولم يعد الخبز مجرد دقيق قمح ، بل أضافوا عليه إضافات غذائية وفيتامينات وتوابل بهدف زيادة قيمته الغذائية . .

وزحف الرغيف الأسود من الريف الألمانى إلى المدن الكبيرة . وفي قلب مدينة فرانكفورت وجدت الإقبال - فى الأسواق - على الرغيف الفلاحى «البيتى» الذى يصنع من دقيق كامل المحتويات ، أى بكل ما فيه من «سن» أى ردة . بعد أن عرفت أوروبا قيمة «السن أو الردة» وما فيها من فيتامينات تحمى جلد الإنسان وتزيد من مقاومته ، وتساعد أيضاً فى عملية الهضم والخروج . . حتى أنهم صنعوا خبزاً أضافوا إليه حبات قمح متكاملة وبكامل قشرتها الخارجية ، ولكن بعد معالجتها .

●● الخبز الإيطالى المملدن يمكن أن يأكله الإيطالى - مثل الفرنسى - بعد غمسه فى كوب النبيذ . . ولكن الخبز التركى من أفضل أنواع الخبز فى العالم ، خصوصاً الفينو . . وربما نقل الاتراك الذين يعيشون فى ألمانيا كأكبر جالية أجنبية مزايا الخبز الألمانى إلى بلادهم . وفى استانبول - أكبر مدن تركيا - لا تستطيع أن تفرق بين الخبز الفينو الألمانى أو الفرنسى والخبز التركى .

●● وفى مصر معتقدات خاطئة منها تفضيل الفينو على ما عداه



بالنسبة للطبقة الوسطى . . وقد أكد العلم أخيراً مضار هذا الخبز ليبقى الخبز البلدى المصرى هو الأفضل : غذائياً وصحياً . . وسعراً وربما لأن المصرى يأكل كثيراً من الخبز أكثر مما يأكله غيره . من الشعوب الأخرى . فإننا نجد الحكومة تتعامل بحذر شديد مع أسعار الخبز . . ومازلنا نذكر مظاهرات الخبز التى اجتاحت شوارع القاهرة أيام حكومة ممدوح سالم عندما اشتهمت الجماهير بادرة حكومية نحو زيادة أسعار الخبز .

فالمصرى يأكل الخبز ثلاث مرات يومياً . وفى المتوسط رغيفين فى الوجبة الواحدة حتى الصغار . لأن المصرى يهمل أن يملأ بطنه ليسكت جوعه . وهنا ليس هناك أرخص من الخبز فهو أرخص من الأرز ومن المكرونة ، وخير مثال : طبق المدمس بالعيش البلدى !!

### ●● ولكل شعب الخبز الذى يفضلهُ :

فالإيرانى مغرم برغيف التنور . القمر والمحمر الذى يدخل فيه دقيق الذرة مع دقيق القمح . تماماً كما يفضل أبناء سوريا وفلسطين ولبنان والأردن الرغيف الشامى وواضح أن الرغيف أخذ اسمه من اسم الإقليم : الشام . وهو حجمان كبير - أكبر من الرغيف البلدى المصرى ولكن من دقيق أكثر بياضاً « فينو رقم ١ » وصغير فى حجم ساندوتش الفول وأحياناً أكبر قليلاً .

أما أبناء شعوب شمال أفريقيا : تونس والجزائر والمغرب فقد تأثروا بالاستعمار الفرنسى الذى حكم هذه البلاد سنوات طويلة . . وحتى بعد

استقلال هذه الشعوب استمر التواصل بحكم وجود أكثر من أربعة ملايين تونسي ومغربي وجزائري يعملون في فرنسا ، وبالذات في الجنوب حيث الموانئ : مارسيليا وتولون وغيرهما . وبالتالي كما تأثر المطبخ اللبناني بالمطبخ الفرنسي . . تأثر أبناء الشمال الأفريقي بالخبز الفرنسي .

والغريب أن الاستعمار البريطاني لمصر لم يستطع أن يغير الطابع الغذائية لشعب مصر ، رغم أربعة وسبعين عاما من الاحتلال . . ربما بسبب عراقة شعب مصر وأنه عاش كل عمره المسجل « ٦٠٠٠ سنة » كواحد من شعوب الخبز الأسود . وربما بسبب الصمود المصري إزاء المحتل ، وربما كان ذكاءً من الانجليز أن تركوا للشعب عاداته الغذائية بلا تدخل أو ضغط . . بل ربما لأن العادات الغذائية لشعب مصر أعمق ليس من سنوات الاحتلال الانجليزي . . بل أعمق من الوجود الانجليزي ذاته . .

### ●● وهناك شعوب سمكية !!

أى تعيش على ما يستخرجونه من البحار والمحيطات والبحيرات والأنهار . . ومن المؤكد أن شعوب شمال غرب أوربا تأتي في المقدمة . . مثلها مثل اليابان .

فإذا كانت الشعوب الأولى مفتوحة على بحار : البلطيق والشمال . . وعلى المحيط الأطلنطي وتمتلك أساطيل صيد عملاقة مثل هولندا والسويد والنرويج وانجلترا وأسبانيا . .



فإن اليابان بحكم تعدد جزرها بل هي الدولة الجزرية فإن أساطيلها تعمل في بحور اليابان والصين . . والمحيطين الهادى والهندي . .

●● ومن هنا تحتل الأسماك ومنتجات البحر مكان الصدارة في مائدة هذه الشعوب وليس غريباً أن يشمل إفطار شعوب شمال غرب أوربا شرائح من الأسماك المملحة أو المدخنة أو المجففة . تماماً كما في وجبة العشاء . ولولا عادات هذه الشعوب الغذائية لما عرف العالم : الرنجة المدخنة الشهيرة ولا شرائح سمك السالمون المدخنة «السيمون فيميه» الوردية اللون . لذينة المذاق . التي فرضت نفسها على الولاثم الكبرى .

ومن الشعوب السمكية عرفنا الكافيار . . وإذا كان أكثره يأتي من الدنمارك وهولندا . . فإن أشهره يأتي من إيران وروسيا .

وفي الدول الاسكندنافية وشمال غرب أوربا يستحب عند المساء تناول شرائح التوست بالزبد وحبات من الكافيار مع المشروب المفضل : ويسكى أو نبيذ أو شامبانيا . ولكن شتان بين كافيار بحر قزوين والبحر الأسود - وهو الأجود - وبين كافيار بحرى الشمال والبلطيق والمحيط الأطلنطى .

وأجود كافيار بحر قزوين والبحر الأسود : الرمادى ثم الذهبى اللون ثم الأصفر فالأحمر والأسود !! وقد حاولت الدول الاسكندنافية تقليد هذه الألوان . . ولكن شتان بين النوعين .

وبالمناسبة فإن من لا يعلم أصول تناول الكافيار يمكن أن يضر نفسه

إذا أكل منه أكثر مما يجب بسبب غناه بالكالسيوم والماغنسيوم والفوسفور واليود وفيتامينات أ ، ب ، د . . . وكله بالجرام !!

أما الكافيار المصرى المشهور محلياً باسم : البطارخ فإن أفضل ما يصنع من أسماك البورى والعائلة البورية من جرانة وتوبار ، ومن القاروص . . . ولكن البطارخ المصرية تعتمد فى صنعها على التمليح . وإذا كان سعر كيلو البطارخ المصرية من ٣٠ سنة هو خمسة جنيهاً . . . فإن سعر الكيلو الآن يصل إلى ٢٥٠ جنيهاً .

وإذا كان الانجليزى يمكن أن يفطر على شرائح الرنجة فإن المصرى فى شمال دلتا مصر وفى شرقها : أى فى البحيرات الشمالية : البرلس وإدكو ومريوط ، وفى الشرقية حيث بحيرة المنزلة يمكن أن يفطر على الأرز بالسّمك ، خصوصاً فى الجزر المنتشرة فى بحيرة المنزلة التى تحيط بها محافظات دمياط وبورسعيد والشرقية والدقهلية . . . لأن أسهل شىء أن يأكل الإنسان مما ينتج !!

أما اليابانى الذى يملك أكبر أساطيل صيد الأسماك فى العالم فإن منتجات البحر من أسماك ومحاريات ولافقاريات وأعشاب هى أساس مائدته . والصناعات السمكية من أفضل إنتاج اليابان بل إن دول العالم لم تعرف علب التونة والسالمون والماكريل سواء بالزيت أو الصلصة إلا من اليابان . ثم تبعها دول شمال غرب أوروبا .

تماماً كما عرفنا إنتاج إيطاليا واليونان من الأنشوجة المملحة ، وكما



عرفنا السردين المغربى بالفلفل مثل السردين الأسبانى ولكن يجب أن نؤكد هنا أن مصنعات ومعلبات الأسماك التى تنتج فى البحر المتوسط مثلاً تمتاز بالتوابل لتتلاءم مع ذوق جنوب أوروبا الحار الرطب . أما منتجات اليابان ودول شمال غرب أوروبا فهى قليلة الملح بحكم الجو البارد الذى لا يحتاج إلى تعويض ما يفقده ابن جنوب أوروبا حيث الجو الحار . .



وبعد الشعوب الخبزىة . . والشعوب السمكية نأتى إلى . .

### ●● الشعوب الأرزىة !!

وهى شعوب تعتمد تماماً على الأرز كوجبة أساسية . وهذه موجودة حيث دالات الأنهار . حيث الجو الحار الممطر . حيث وفرة المياه . وحيث الأرض الزراعية المنبسطة .

ففى دالات الأنهار : النيل فى مصر . وحوض نهر البو فى ايطاليا . ونهرى الجانج وهوانجھو فى الصين . وفى سهول تايلاند وكامبوديا وفيتنام وماليزيا واندونيسيا واليابان . . وأيضاً فى حوض نهر المسيسىبى فى أمريكا . . فى كل أحواض هذه الأنهار تجود زراعة الأرز . وبالتالى يعتمد الإنسان - فى كل هذه المناطق - على الأرز فى غذائه .

وليس غريباً أن يكون طبق الأرز هو الوجبة الأساسية على مائدة الإفطار . . وعلى الغداء . . وعند العشاء . . بل صنع اليابانيون من

الأرز الحلوى . . وأيضاً مشروبهم الشعبى الساكى . وكما وجدنا فطائر الأرز فى اليابان والساكى أيضاً نجد فى مصر أطباق الأرز باللبن . والمهلبية . . وشراب السوبيا الذى كان المشروب الملكى فى مصر خلال حكم أسرة محمد على . . وكان شراب السوبيا يقدم فى الحفلات الرسمية وفى حفلات الزواج : الملكى . . والشعبى . . إذ قدم القصر الملكى خلال حفلات زواج الاميرة فوزية شقيقة الملك فاروق والأمير محمد على رضا ولى عهد إيران - شاه إيران فيما بعد - قدم القصر الملكى شراب السوبيا الذى يصنع من الأرز !!

والشعوب الأرزية برعت فى تقديم أنواع عديدة من الأرز المسلوق والمدهوك والمحمر تماماً كما فعل شعب مصر فى أرز الصيادية الأحمر الداكن الذى يقدم مع السمك أو مع الكزبزية . وأيضاً الأرز بالطماطم . والأرز بالكمون مع الفول الأخضر !!

والطريف أن هناك رابطة تربط بين «بطون» كل هذه الشعوب الأرزية، إذ يفضلون جميعاً - وبلا استثناء - تناول الأرز بالسمك . يحدث هذا فى اليابان وفى أندونيسيا كما يحدث فى الصين ومصر . . فما هى يا ترى أسرار هذا الربط العجيب بين الأرز والسمك ؟ . هل لأن بعض الشعوب الأرزية تزرع السمك فى نفس أحواض زراعة الأرز ، كما فى جنوب شرق آسيا . . وكما حاولت مصر ؟ ربما !!

وهناك رابطة أخرى تربط بين الشعوب الأرزية . . والشعوب الخبزية . تلك هى أن الشعوب الخبزية الفقيرة مثل مصر والهند تفضل



إما أن تملأ بطونها - بحثاً عن الشبع - بالخبز الكثير . . أو الأرز الكثير .  
فالفرد في هذه الشعوب يأكل كمية كبيرة من الخبز رخيص الثمن . .  
تماماً كما يكثّر من الأرز رخيص أو معتدل الثمن أيضاً . . المهم أن يشبع  
بأقل التكاليف .

ولهذا من الخطر الاقتراب - في هذه الشعوب الفقيرة - من أسعار الخبز  
أو الأرز . . وإلا فالثورات سريعاً ما تندلع !!

\* \* \*

### ● ● ونصل إلى الشعوب اللحمية !!

وهي التي تكثّر من تناول اللحوم ، والاعتماد عليها . . والغريب أن  
هذه الشعوب إما شعوب غنية حيث المراعى الخصبة للأبقار في شمال  
غرب أوروبا . . أو الأغنام في نيوزيلندا أو الاثنين معاً في الأرجنتين .  
ولهذا نجد أسعار اللحوم في متناول يد الجميع .

ونجد اللحوم أيضاً في الدول الصحراوية ، أو على حواف الصحارى  
حيث المراعى الموسمية . وهذه موجودة في شبه الجزيرة العربية . وفي  
شمال أفريقيا ، وجنوب حزام الصحراء حيث الشعوب الرعوية ابتداءً من  
القرن الأفريقى في شرق القارة حيث الصومال وجيبوتى إلى أثيوبيا وأرتيريا  
ثم السودان إلى تشاد والنيجر والسنغال ومالى وشمال نيجيريا .

وهذه الشعوب الرعوية تعتبر المراعى مناطق للصراع ، وتعتبر قطعان  
الماشية والأغنام والماعز هي رمز الثروة والجاه . . وهى مهر العروس وعزوة

شيوخ القبائل ، ولا أنسى هنا عندما استضافنى أحد شيوخ قبائل البوليساريو فى إقليم سمارة الصحراوى على شاة قليلة اللحم والشحم وطبخوا كل ما بها حتى الحوافر . . وقدموه إكراماً لنا نحن الضيوف . .

والشعوب اللحمية عموماً : الرعوية والغنية . . تجيد صناعة الألبان والجبن والزبد . . وأيضاً تجود عندها منتجات الجلود . وإذا كانت شعوب شمال أوروبا برعت فى صناعة الجبن بأنواعه . . فإن الشعوب الرعوية فى بادية الشام وحول نهر الأردن مثلاً برعت فى صناعة الجبن من لبن الماعز وهو الجبن الحلوم . كما نجحت فى صنع اللبنة الطازجة . . ونصف المجففة التى تحفظ لتقديمها عندما يقل إنتاج اللبن والجبن الطازج .

وعلى ذكر براعة الشعوب اللحمية فى إنتاج الجبن كيف ننسى أن فى فرنسا أكثر من ٤٠٠ نوع من الجبن حتى أن الجنرال شارل ديغول كان يشكو متهاكماً من صعوبة حكم الشعب الفرنسى قائلاً : كيف أستطيع حكم شعب لايتفق حتى . . على نوع أو نوعين من الجبن ؟!!

ومن الشعوب التى تجيد صنع الجبن : سويسرا . ألمانيا . هولندا . الدنمارك . . وتركيا واليونان . وهل ننسى الجبن الاسطنبولى كامل الدسم القديم ذا النكهة الخاصة أو الجبن الرومى الذى أجاد أهل اليونان صنعه . أو الجبن المطبوخ مثل الشيدر والفلامنك والشيستر والايدام . . وهل ننسى الجبن الأبيض الدمياطى حيث تكثر حول دمياط قطعان



الأبقار . . . والجاموس الدمياطى الشهير . . ثم ولأن تركيا دولة رعوية فى الأساس فإننا نجد لها تنتج أجود أنواع الجلود وتصدرها . إلى كل دول العالم . .

وإذا كانت الدول الرعوية اللحمية قد برعت فى تقديم اللحم مشوياً أو على هيئة كباب وكفتة (وبالمناسبة) علينا أن نعلم أن هذا الطبق الذى يدعى البعض أنه طبق مصرى . . عليه ألا ينسى أن أصل هذا الطبق - والشيش كباب - إنما هو تركيا !!

أما الشعوب اللحمية الغنية فإنها تفضل تناول شرائح «الاستيك» المحمرة والمشوية . . حتى إنهم فى ألمانيا عندما يقدمون أطباقاً من لحوم «الايلى» يقدمونها مشوية أيضاً . . تماماً كما يقدمون فى استراليا شرائح لحم الكانغرو مشوية أيضاً . ولكن بالزبد !!

### ●● الشعوب التى تفضل الوجبات الجاهزة :

ونواصل مسلسل العادات الغذائية للشعوب . ونصل إلى . . الوجبات الجاهزة . . أو ما يطلق عليها «وجبات الشوارع» .

وينحطىء الكل إذا صدقوا أن الأمريكان هم ملوك الوجبات الجاهزة . . ولكن البروجاندا ووسائل الإعلام الأمريكية أوحى للعالم بهذا الاعتقاد الخاطىء .

نعم . هم ملوك الهامبورجر ، رغم أن بدايته خرجت من الميناء

الألماني الشهير في أقصى شمال ألمانيا : هامبورج . وهم أيضاً ملوك البيتزا الآن ، رغم أصلها الإيطالي المؤكد . وهم ملوك السلطة «السالاد بار» ولكن أفضلها مايقدم بالصوص الإيطالي ، أو الخلطة الإيطالية الحارقة من زيت وخل وخردل وأعشاب وأملاح . . وسكر !!

ونعم — مرة أخرى — أنهم ملوك ساندويتشات الويمبي ، وأطباق الدجاج الكنتاكي والتكا . . ولكن كل هذا لأن طبيعة الفرد الأمريكي أنه متعجل . لا يطيق أن يجلس إلى المائدة ليأكل . ويرى أن في ذلك مضیعة للوقت وإهداراً لقيمتة المادية . فالوقت عند الأمريكي هو المال . . من هنا اخترع الأمريكي أسلوب الوجبات السريعة أو نقلها عن الآخرين ، وطورها ليأكلها في الشارع مع شرابه المعشوق : الكوكا . .

بالضبط كما اخترع الأمريكي بنطلون الجينز لأنه في العمل في الحقل أو المصنع أو المرعى لا وقت عنده ليبدل ملابسه ويلبس القميص المنشي وربطة العنق والجاكيت الذي يلائم القميص !! من هنا اخترع الجينز ليحل مشاكله مع الملابس . ونشر الجينز في العالم كله حتى أصابت هذا العالم صرعة وهوجة الجينز فأصبح معشوق الغنى والفقير الشاب والعجوز . حتى أصبحنا عالماً من . . جينز !!

هي إذن وسائل الإعلام الأمريكية التي فرضت الجينز كما فرضت ظاهرة الوجبات السريعة أو وجبات الشوارع . وكما غزت أمريكا الصين وروسيا بالكوكاكولا . . غزتها بالويمبي وماكدونالد وكنتاكي . .



والهامبورجر . ولكن يجب أن نعرف أن العالم عرف وجبات سريعة أخرى . . قبل أن يعلم ويعرف الوجبات الأمريكية .

ففى مصر : ماذا نسمى ساندويتشات الفول والطعمية ؟ أليست من وجبات الشوارع . . من الوجبات الجاهزة ؟ أليست هى مسمار بطن المصرى الذى لا يستغنى عنه ؟!

أليست عربات الكشرى ، ومحلات الكشرى المنتشرة فى كل مكان من الوجبات الجاهزة ألا تقف عربات الكشرى على النواصى فى الأحياء الشعبية والمتوسطة على حد سواء تماماً مثل عربات الفول والطعمية ، ومحلات الفول والطعمية ؟!

بل . ماذا عن «نصبة» لحمة الرأس والفتشة والطحال والكبدة والمخاصى وعربات كل هذه فى كل أحياء مصر الشعبية . . تلك النصبة التى أبدع المصرى فى صنعها من الخيزران وجريد النخيل . فإذا كبر «صاحب النصبة» حولها إلى عربة يد يزينها بالدوكو وألوان البوية والزجاج . وهل هناك أكثر شعبية من عربة الكشرى الزجاجية الملونة ، أو قدرة الفول المدمس أو طاسة الطعمية . . ثم هل نسينا عربة حمص الشام وأكوابها التى يفضل تقديمها شتاءً مع المياه الحارقة بالشطة والكمون والثوم . وحتى عربات «الطرب» والكفتة وصوابعها أو السجق البلدى . . أليست كلها من وجبات الشوارع . . أو «التيك أوى»؟! وهل نسينا ساندويتشات الكشرى التى يحملها الموظف إلى عمله وتحولت

أخيراً إلى علب بلاستيك نظيفة سهلة الحمل . . نحن إذن ملوك . .  
وجبات الشوارع !!

●● وفي أوروبا أيضاً نجد ملوك وجبات الشوارع !!

ففى شوارع ألمانيا والنمسا . وتشيكوسلوفاكيا التى انقسمت إلى دولتين نجد ساندويتشات «الهوت دوج» وهو أنواع : الرفيع الصغير . والمتوسط . والتخين السميك الكبير وتقدم هذه الساندويتشات مع صلصة الطماطم «الكيتشوب» أو مع المستردة . أو المايونيز . . أو شرائح الخيار المخلل . . ويا سلام على ساندويتش الهوت دوج بالمستردة أمام أوبرا فيينا العريقة ، أروع دور الأوبرا فى العالم ثم تتبعها بحبات من الكستن أو أبو «فرو» المشوى على عربات تشبه عربات البطاطا المشوية المنتشرة فى شوارع مصر وتحتها شوايات الفحم . . صوره طبق الأصل . . أما ساندويتشات الهوت دوج فى وسط أوروبا وشمالها فلها طعم خاص . وهى رخيصة للغاية وتُشبع بأقل التكاليف !!

وفى ألمانيا - بين الساعة الثانية عشرة والثانية ظهراً تنتشر وجبات الشوارع ، خصوصاً فى المدن الكبرى وفى الأحياء التجارية المنتشرة فى فرانكفورت وبرلين وهامبورج وبريمن وفيسبادن وهانوفر وغيرها . حيث تمتد «مطاعم الأسواق» تقدم وجبات سريعة . ورخيصة . ومتنوعة . وسهلة التناول . وهى من أهل وسائل التسويق . . لأن المطعم المتحرك هنا يذهب إلى حيث الزبون . إلى حيث تواجد الناس فى المناطق

التجارية . وهو بديل لمطاعم اخدم نفسك بنفسك . . والطعام فيها بأقل من ربع الثمن فى أى مطعم . وبجوار المطاعم المتحركة هذه تجد المشروبات كما تشاء . شراب الذرة !! أو البيرة . . أو عصير التفاح الطبيعى . . أو الخمر المصنوع من . . عسل النحل !! وكل هذه الأسواق والمطاعم والمشارب المتحركة تنتهى مهمتها تماماً وتحمل متاعها وتتحرك قبل الساعة الثالثة لتذهب من حيث أتت . . أليست كل هذه تقدم : وجبات الشوارع أو «تيك أوى» على الطريقة الألمانية !!؟

●● وفى هولندا . فى إمستردام العاصمة التجارية بالذات وجدت نظاماً آخر من وجبات الشوارع ، وأيضاً فى الأسواق ففى أول السوق الذى يبدأ من الثانية عشرة وينتهى فى الخامسة نجد نوعاً يتلاءم مع الطبيعة السمكية للشعب الهولندى ؛ إذ نجد عربات - تماماً مثل عربات الكشرى وحمص الشام عندنا - تقدم شرائح الرنجة المملحة مع مبشور البصل والخيار المخلل والفلفل أيضاً . ويقبل عليها أهل البلد والزوار أيضاً .

●● ونفس الشئ نجده فى نيودلهى وبومباى ومدراس حيث يتفنن الهنود فى تقديم أنواع من الفطائر والشطائر المحمرة بعضها رخيص مجرد فطيرة بصلصة الطماطم تشبه البيتزا الصغيرة وبعضها محشو باللحم المفروم كما يقدمون نوعاً يشبه المشبك الدمياطى ولكن بحجم الكف يعدونه أمامك فى الشارع وتلتهمه ساخناً .



## ●● المشروبات :

وإذا كانت العادات الغذائية للشعوب في الإفطار تختلف من منطقة إلى أخرى حسب درجة الحرارة أو البرودة . . فإن العادات تختلف أيضاً في المشروبات !!

●● إفطار الشعوب في المناطق الباردة يعتمد على تناول مولدات الطاقة .

مثلاً في ألمانيا في الشتاء لا مانع من الشورية الساخنة وغالباً شوربة الخنزير بكل درجاتها حسب ثقلها وسعراتها الحرارية . مع كميات كبيرة من البطاطس المسلوقة المهروسة . مع شرائح اللحم المقدد أو المحمر أو المملح أو ربع الدجاجة ثم التوست والمربى والزبد ، ولا ينسى الألماني البيرة حتى في الصباح . ونفس الشيء في النمسا مثلاً .

أما في فرنسا وسويسرا حيث الجو أكثر دفئاً فيمكن أن يكتفى الفرد ب شرائح التوست مع الزبد والمربى . وإذا كان الإنجليز مشهوراً بالإفطار الكامل بحكم الجو والبرد فإن الإفطار الكونتنتال مشهور في أمريكا . أى شريحة توست مع قطعة زبد وملعقة مربى . . مع القهوة الأمريكية ولا بأس من قطعة كرواسان !! أو «مج» القهوة مع قطعة من البسكويت أو فطيرة التفاح يوم السبت أو الأحد !!

والإفطار العربي يختلف . ففي الشام وبادية الأردن وفلسطين نجد طبق الزعتر وطبق زيت الزيتون مع الخبز الشامي وقطعة من الجبن الحلوم

«الماعز» أو قطعة من اللبنة في زيت الزيتون . واللبناني يفضل كثيراً طبق الفول بالحمص وصحن الطحينة وحبّات من الزيتون الأخضر بديع الطعم ، ولا مانع من «قرن» فلفل حار !! وعودين من النعنع . . أى النعناع !!

والإفطار عند المصري ليس بحاجة إلى شرح أو تقديم . .  
أى أن الجو والطقس والمناخ هو السيد الذى يحدد ماذا يأكل الفرد . . عند الإفطار !!

### ●● ونصل إلى عادات الشعوب مع المشروبات :

- هناك مشروبات قومية تفرض نفسها على المواطن .
- فالأمريكي لا شىء عنده أفضل من الكوكا شديدة التبريد .
- عند الألمانى البيرة ، حتى خلال ساعات العمل أو فى ساعة «الراحة» فى منتصف النهار .
- عند الفرنسى النبيذ : صباحاً وظهراً وعصراً ، وعندما يأتى المساء .
- والانجليزى يفضل القهوة والشاي من الإفطار إلى العشاء أما شاي الساعة الخامسة فهو قدس الأقداس عند الانجليزى فى البيت والمكتب .
- وعند الصينى لا شىء غير الشاي بدون السكر .
- والإيطالى القهوة الإكسبريسو ، ثم النبيذ اليدوى المنزلى الصنع .

● وفي أسبانيا ليس هناك أحلى من النبيذ البلدى صنع البيوت يشربونه صباحاً ومساءً وحتى مطلع الفجر . .

● أما المصرى فلا شىء عنده إلا كوب الشاى . من بحرى للصعيد . وإعلانات ترويج الشاى فى التلفزيون خير شاهد ودليل . فكوب الشاى المصرى هو مابقى .

ولهذا يفضل مائلا للسواد . . كثير السكر ، إذ لم يبق للمصرى من «مظاهر الحلو» إلا كوب الشاى . يشربه مع الإفطار وفى المكتب . . وفى الحقل . . وعقب كل وجبة . وحتى عندما يكتمل شمل الأسرة يكون كوب الشاى موجوداً وسط الكل ولأن الصعيدى حاد المزاج يفضل الشاى ثقيلًا كثير السكر بينما البحراوى وهو معتدل المزاج يفضل خفيفاً مقبول السكر ثم يأتى فنجان القهوة . ولكن «سطوة» كوب الشاى تطرد أى مشروب . فالقهوة مشروب رسمى فى المكاتب ، وكوب الشاى هو المشروب الشعبى فى كل مكان . ولهذا السبب مازال شاى التموين موجوداً تدعمه الدولة تماماً كما تدعم السكر ، ورغيف الخبز !! وليس بعيداً أن نشهد «حرب الشاى» بين مستوردى الشاى قريباً . . فى مصر .

● والألمانى لا يشرب الماء بالمرة . وهو يرى أن الماء خلق للغسيل فقط . ويعوض حاجته من السوائل بالبيرة ربما لأنه يبحث عن «سائل مولد للطاقة» لمواجهة البرد والثلج . وهنا لاشىء أفضل من . . البيرة ! أما الأمريكى فإنه يشرب من الماء أكثر مما يشرب أى فرد آخر .



والسبب الحر والعرق . والأمريكي يفضلُه بارداً ومثلجاً مجروشاً . تماماً  
كما يفعل مع الكوكا . . «الكوكا كولا» ويمكن أن نقول إن الأمريكي  
يشرب ثلجاً . . ولهذا مع اختراع الكوكا كولا والبيسى وأخواتهما . .  
اخترع الشاي المثلج وتجد «ابريق» الشاي المثلج في كل مكان : في  
المطاعم . والمكاتب . وفي الحفلات والبيوت . ولهذا يأكل الأمريكي  
أيضاً من الآيس كريم أضعاف ما يأكله أى مواطن آخر . .

وبالمناسبة ما رأيكم في تناول كوبين من الماء على الريق كل صباح قبل  
أن تأكل أى شىء بساعة على الأقل . . لو فعلت ذلك فقد غسلت  
المعدة والكلاوى ونشطت الكبد . . وسهلت للجسد التخلص مما بقى  
فيه من أملاح أو مخلفات أو بقايا ضارة . . إنها مجرد نصيحة طيبة هامة  
. . ولكننى للأسف غير منتظم في العمل بها !!

● ثم نضيف : أن الأمريكي لا يشرب الخمر إلا في البيت إما بين  
أسرته ، أو مع أصدقائه . وتكثر في كل المدن الأمريكية محال بيع الخمر  
ومعظم روادها من الملونين من الأفريكان أمريكيان «أى الأمريكيين من  
أصول أفريقية» أو من الأمريكيان لاتين أى الأمريكيين من أمريكا  
الجنوبية .

وإذا كنا في مصر نسخر ونتندر من كثرة المقاهى بقولنا «بين كل مقهى  
. . ومقهى ، مقهى ثالث فإن في أحياء الملونين في أمريكا نجد بين كل  
محل لبيع الخمر ومحل آخر . . محلاً ثالثاً !! وتجارة الكحوليات من

أنشط التجارات وأكثرها ربحاً وإذا كان الأمريكي في شرق الولايات المتحدة ووسطها «والميد ويست» أى وسط الغرب يفضل الويسكى . . فإن الأمريكى في الغرب وفي كاليفورنيا بالذات يفضل النبيذ . . والسبب أن ولاية كاليفورنيا تقع في «حوض البحر المتوسط المناخى» الذى تجود فيه زراعة العنب . . وبالتالي صناعة النبيذ .

والألماني لا يحب الويسكى وان شرب كثيراً فمن البيرة خصوصاً في الجنوب في بافاريا حول ميونيخ المدينة التاريخية التى تصنع للبيرة عيداً هو احتفال أكتوبر . . الذى يمتد أسبوعين كاملين يتبارى فيه البافاريون في شرب البيرة التى يعود تاريخ صنعها إلى القرن الثانى عشر !! وبيرة الجنوب هى الأصل !!

والبافاريون - كجزء من تقاليدهم الشعبية يقدمون البيرة للصبية والأطفال ، ولا عيب في ذلك . بل هى رمز اختبار البلوغ !!

والإنجليز وشعب اسكوتلندا يهيمون شغفاً بالويسكى . وإذا لم يشرب صانعوا الويسكى مما يصنعون ، فمن يشرب الويسكى إذن ؟! تماماً مثل الفرنسى والإيطالى والأسباني الذين يفضلون شرب النبيذ لأنهم أشهر زراع العنب . . وأفضل من يصنع النبيذ !!

واليابانيون هم رواد تناول الأرز . لهذا لا عجب إن صنعوا الساكى من الأرز أيضاً وتصنعه اليابانية في البيت وتحرص على تقديمه لأهل البيت . . حتى لا يهربون . . والساكى يذكرنا مرة بالسوييا المصرية . . ولكنه

يذكرنا أيضاً بالشراب الشعبى المخمر : البوظة التى تصنع من عملية تخمير القمح والشعير وبقايا الأرز وتقدم فى أوعية من الفخار حالياً . وإن كانوا فى الماضى يقدمونها فى فوارغ حبات جوز الهند . وتكثر أماكن شرب البوظة فى باب الشعرية والسيدة زينب وبولاق والسبتية وشبرا . .

●● ويمتد الحديث ويتشعب حول العادات الغذائية للشعوب ولكننا - وقد طال هذا الحديث - نلخص بعض ما عرفناه من سلوكيات الطعام .

● فالإيطالى يعلو صوته وهو يتناول طعامه . ولا مانع من الخناق وتبادل السباب . . وإطلاق النكت . . كل هذا وهو يأكل المعجنات البيتية الصنع ، ويعب من النبيذ .

● والفرنسى يحول المائدة إلى جلسات حوار ونقاش ويحل مشاكل البيت والجيران وهو جالس إلى المائدة . ولهذا يمتد وقت الطعام عند الفرنسى إلى ساعتين .

● والأسبانى ذواقة . ويقطع الأكل ليقوم إلى حلبة الرقص وتشده أكثر رقصات الفلامينكو بعد أن يكون قد شرب زجاجتين من النبيذ .

● واليونانى لا يعيش بغير الرقص والغناء . وعلى المائدة لا ينسى زجاجات الرتسينا والأوزو وهو مشروب شعبى شبيه بالعرقى الزحلاوى الشهير أما المقبلات فهى من شرائح الجبن وحبات الزيتون الكالاماتا ومحشى ورق العنب !!





## الفصل الثاني

أكلات مصرية و.. أكلات عربية





## وجبات مشتركة بين مصر ودول الخليج

عادات الشعوب الغذائية تنبع من الحاجة . . ومن الطبيعة . .  
وتخضع للظروف الاقتصادية والاجتماعية ، والمهنية . والغريب أن هناك  
عادات غذائية تتشابه بين أماكن تفصل بينها آلاف الأميال . ولا نعرف  
. هل كانت هناك وسائل اتصال منذ الزمن الغابر ، أم هي توارد  
خواطر. .

●● مثلاً وجبه الأرز بالسّمك المدفونة . أى يطبخ الأرز ويسلق  
السّمك منفرداً ، ثم يضاف إلى حلة الأرز . . وتضاف عليهما التوابل  
والبهارات لإكساب الوجبة طعماً مميزاً . ويقدم مخلوطاً .

هذه الوجبة تؤكل في القرى المحيطة ، أو المنتشرة فوق الجزر في بحيرة  
المنزلة ، وبالذات في المطرية . وأفضلها ما يعد مع البصل . ويمكن أن  
يظل الأرز بلونه الأبيض أو يتحول إلى أرز أحمر «صيادية» . وأفضل  
الأسماك هنا - في هذه الوجبة : القراميط والحنشان وقشر البياض . أى  
الأسماك النيلية ما أمكن . ويلاحظ أنها أسماك كثيرة اللحم والدسم . .  
قليلة العظم والشوك . حتى يسهل تناولها بلا متاعب .

ويلاحظ أيضاً أن كل المطلوب وعاء واحد ، أى حلة واحدة لأن

المصرى يعدها وهو فى قاربه الذى يصطاد فيه . . وربما ليعيش فيه أيضاً . وهو فى هذه الحالة لا يريد أن يكلف نفسه شيئاً . .

●● ونفس وجبة الأرز المخلوط بالسّمك موجودة فى دول الخليج سواء منذ عصر ما قبل البترول . . أو فى عصر الوفرة البترولية . وأفضل الأسماك التى تطبخ مخلوطة بالأرز فى الخليج العربى من الكويت شمالاً على قمة الخليج إلى مضيق هرمز جنوباً هى أسماك «الكنعد» وهى نوع من أسماك التونة كبيرة الحجم قليلة العظام أيضاً وهى تسلق ثم تنزع من ماء السليق وتضاف إلى وعاء طبخ الأرز ولكن أفضل الأسماك التى تضاف للأرز هنا هى أسماك «الهامور» كما يطلق عليها فى الخليج العربى . . وهى أقرب ما تكون إلى سمك الوقار فى مصر . . وطبعاً مطلوب إضافة التوابل والبهارات إلى هذا الخليط مع البصل . . ترى ماهى العلاقة بين الكبسة المعروفة فى المطرية دقهلية . . والمدفونة فى إمارات الخليج العربى ؟!

وإذا كان المصرى يعرف صينية السمك بالطماطم والبقدونس والكرفس والبصل وحلقات أو شرائح الليمون . . فإن أبناء الخليج العربى يعرفون وجبة شبيهة تماماً . . فالمصرى يفضل لهذه الصينية إما الحنشان «تعابن البحر» وهذه أفضلها . أو البلطى الكبير . ولكن أسماك «الشيلان» لها طعم خاص لأن لحمها مثل الزبدة !!

أما ابن الخليج العربى فيفضل «الصالونة» وهى عبارة عن حلة صلصة بالتوابل والبهارات مع نوع من الخضر مقطعة إلى قطع صغيرة . .

ثم يضاف إليها قطع من السمك بعد نصف سلقها وتقدم الصالونة هذه مثل «الغموس» إذ ترش على الأرز وبالهناء والشفاء .

●● وإذا كان المصري قد عرف «التمليح» وسيلة لحفظ السمك ويأكله على شكل فسيخ وأفضله البورى والجرائنة والسهيلى ومنه الملوحة والسردين ، فإن ابن الخليج العربى عرف وسيلة الحفظ بالتمليح . . أو التجفيف .

فهو يقطع رؤوس سمك الكنعد مثلاً وينظف السمكة ويشقها إلى نصفين ثم يجففها على أعواد الخشب أو الحبال ، تماماً كما يجفف سمك القرش . كما أنه يمكنه حفظها بالتمليح ، وهذا وذاك : التجفيف والتمليح يسمحان للبدو والسكان فى المناطق الداخلية البعيدة عن الشواطىء بالاستمتاع بتناول هذه الأسماك .

●● وفى الخليج حرفة قديمة مازالت سائدة هى تجفيف أسراب السردين الذى يتواجد بكثرة ويطلقون عليه اسم «العومة» فهم يثرونه فوق رمال الشاطىء حتى يجف سواء فى الخليج العربى . . أو على شاطىء خليج عُمان وبحر العرب . وكما وجدت هذه الصناعة مزدهرة فى إمارات عجمان وأم القوين ورأس الخيمة على الخليج العربى . . وجدت أيضاً فى شواطىء عمان وبالذات فى صلالة عاصمة ولاية ظفار فى الطرف الجنوبى الغربى لسلطنة عمان .

والسردين المجفف أو العومة يأكلها البدوى . . بعد فكها بالماء أو يستخدمها كسماد للأرض الزراعية . .

●● ولكن يبقى لابن بحيرة المنزلة أنه يأكل الأرز والعدس الأصفر المختلط ، ويستخدم البلطى المشوى « الشبار » كغموس وأحياناً يستخدم التمر الحجازى مع وجبة الأرز بالعدس .



## البريمو .. في المطبخ اللبناني

إذا تجولنا بين المطابخ العربية بحثاً عن الطعام الأمثل ، فإننا نجد المطبخ اللبناني يتصدر المطابخ الشامية : سوريا ولبنان والأردن وفلسطين .

والمطبخ اللبناني يجمع بين العراقة المزدوجة العربية التركية المشهورة بدسامتها ومسبكاتها ولحومها ومشوياتها . . وبين المائدة الفرنسية المشهورة بتنوعها ورقتها ، ومقبلاتها . . أى سلطاتها .

●● والمطبخ اللبناني يعتمد على «المشاوى» أى اللحوم المشوية سواء الحمراء ، خصوصاً لحم الضأن أى الغنم . سواء على شكل الشيش كباب والكفتة . أما الأفضل عندهم فهو «الفروج المشوى» أى الدجاج المشوى : المخلّى من العظام . . أو الكامل وقد برع المطبخ اللبناني في تجهيز هذا «الفروج» «وتتبيله» بالتوابل والبهارات .

ولكن أفضل ما يقدمه هذا المطبخ هو السلطات أو السلاطات أو المقبلات . فهم يقدمون ٤٨ طبقاً من هذه السلطات ، تبدأ بالسلطة

الخضراء المشكلة التي تعتمد على شرائح الطماطم والخيار والفجل الأحمر والنعناع والبصل الأخضر والخس . . وأنواع الطرشى «المخلل» مع أطباق محشى ورق العنب على البخار . كثير اللحم المفروم قليل الأرز . وشرائح لسان الغنم والبقر . والكوارع الضانى الصغيرة . ولسان العصفور والحمص وبابا غنوج والطحينة وأنواع الزيتون والجبن المختلفة والمش واللبننة . . والزبادى بالثوم . . . . .

●● ثم يتوسط هذه الأطباق المتعددة قارب «التبولة» . فهى ملكة السلطات اللبنانية وتصنع من قطع صغيرة من الطماطم والخيار والبصل الأخضر والبقدونس والكسبرة والكرفس بكميات كبيرة مع النعناع الأخضر والبرغل . . ثم كميات هائلة من الليمون وزيت الزيتون وكل هذا يجمُل بعيدان من قلب الخس وعيدان النعناع وحببات الفجل الأحمر . . أما طبق الفتوش فله طعم خاص ومذاق آخر !!

والمطعم اللبناني لا يهتم كثيراً بالأرز ، على عكس المطبخ البدوى أو السورى أو الخليجى . ولكنه يستبدله بالخبز الشامى الشهير . وإذا كان المطبخ السورى والتركى يهتمان بالمحاشى «الضلمة» من كوسة وباذنجان وطماطم . . ويكثر من اللحم الضانى فى الصلصة إلا أن سمة المطبخ اللبناني هى المشويات . ولأن اللبناني خير من يأكل من العرب ، ويطيل الجلوس إلى مائدة الطعام ، وتلك أخذها عن المطبخ الفرنسى ، فإن هذا المطعم يقدم مع المشويات «اللبن الرايب» المضاف إليه الملح والثوم . وهو شراب مهضم للغاية . ويقدم فى دورق كبير يتوسط المائدة

.. وكلما شربت تفتحت الشهية وأكلت أكثر . . لتدفع أكثر !!

●● وفي جبل لبنان حيث أشجار الأرز ووادي الباروك يقدمون لك ما تختار من الأسماك الطازجة . تختار من الأحواض ما تشاء ليتم تجهيزه وتقديمه خلال التهامك لأطباق المقبلات أو الميزات .

وفي لبنان أيضاً لا يهتمون كثيراً بالحلو المطبوخ . لأنهم يفضلون عليه الفواكه الطازجة بسبب انتشار هذه الفواكه من عنب متنوع الأشكال والألوان . إلى كرز وبرقوق أحمر فاتح وآخر قاتم وأصفر وأخضر . وكثيراً «انجاص» وأنواع التفاح بكل ألوانه . والحمضيات خصوصاً اليوسفى الخالى من البذر ويطلقون عليه اسم : كلمتينا وحباته صغيرة الحجم ولكنها لذيذة الطعم مركزة السكر لها نكهة لن تنساها أبداً .

أما «البوظة» أى الجيلاتى والآيس كريم فهم سادة في صنعها وفي تجميلها بمبشور المكسرات وتقديمها طعاماً هنيئاً للأكلين .

●● واللبنانيون أخذوا عن الأرمن الذين لجأوا إليهم خلال فترات القهر العثماني لهم ، صنع اللحوم الجاهزة مثل البسطرمة واللانسون ، واللحوم المثلجة من الدجاج والرومى .

وإذا كانت مصر مشهورة بساندويتشات الفول والطعمية فإن لبنان ماهرة في صنع ساندويتشات الشاورمة . وإذا كانت في مصر بين كل مطعم فول ومطعم نجد مطعماً آخر . . فإن نواحي الشوارع في لبنان مشغولة تماماً «بنصبة» وعيدان الشاورمة .

## المقلوبة والمكبوسة والبوظة الشامية

المطبخ البدوى والمطبخ السورى متشابهان . لحوم الضأن هى الأساس ، ولا تجد لحم البقر إلا قليلاً . وإذا كان المطبخ اللبنانى يمتاز بالتنوع بحكم انفتاحه على البحر والمطابخ الأخرى فى حوض البحر المتوسط . . إلا أن المطبخ البدوى ونظيره السورى لا يعرف هذا التنوع . . ولكن يمتاز بالتركيز ، مع الإجادة .

وبحكم الامتداد الصحراوى - بعيداً عن غوطة دمشق نجد «المقلوبة» هى سيدة الموقف . وهى تصنع من نوع خاص من الخبز يوضع فى قارب كبير طبقات فوق بعضها . ثم كمية من الأرز الأبيض المطبوخ . وفوق كل هذا يزين الطبق الكبير أو القارب بكتل كبيرة من اللحم . أى على رأى المصريين «هَبْر اللحم» المسلوق ثم كميات من اللوز والصنوبر وكل هذا غارق أو مشبع فى الشوربة . وتمتد الأصابع الماهرة بحثاً عن أطيب أجزاء اللحم . تطبيقاً للقول المأثور : أفضل اللحم ما جاور العظم !! ويمكن أن يقدم مع هذا اللبن الزبادى . .

أما « المكبوس » فيصنع من الأرز وقطع الباذنجان فقط مع كتل لحم



الضأن الدسم . ولا بد أن يقدم معه الزبادى لتخفيف حدة الدسامة . .  
والمطبخ السوري والبدوى مغرم بالزبادى يقدمه مع المشويات . . كما  
يقدمه مع محشى الكوسة ومحشى ورق العنب . بل يضاف إلى الذبيحة  
خلال الطهى لتضيف إليها نكهة خاصة .

●● والأرز بالخلطة . . والكزبرية وجبة سورية بدوية ١٠٠٪ ربما  
بسبب توفر المكسرات . وأفضله ما كان لونه مائلاً إلى البنى الخفيف أو  
الأصفر الداكن . والخلطة تصنع من الكبد والقوانص والقلوب مخلوطة  
بالمكسرات وبالذات الصنوبر واللوز .

وإذا كان المطبخ السوري قد تأثر بالمطبخ التركى وأخذ عنه إجابة  
صنع وتقديم «الضلمة» أى المحاشى الغارقة فى دسم لحم الضأن ، إلا  
أن المطبخ السوري والبدوى أيضاً عرف «الكبة» وتقدم محمرة أو مقلية  
.. وهناك من يعشقها «نية» أى غير محمرة !! والكبة قطع من اللحم  
تعرض لعمليات ضرب وتعذيب ودق مع إضافة البرغل إليها وعصير  
البصل والتوابل ، وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن وتدخل الفرن ثم  
تقطع . . أو تقدم دون طهوها لمن يرغب . وهى عندهم . . تماماً كما  
يفضل بعضهم فى مصر التهام شرائح الكبد الطازجة بعد إضافة عصير  
الليمون عليها فقط !! ويقولون إن سر الوجوه النضرة فى سوريا والأردن  
ولبنان يكمن فى تناول هذه «الكبة النية» التى لم تعرف النيران !!

●● وندخل إلى عالم الحلويات الشامية الشهيرة . من بقلابة وكنافة

بأنواعها وبغاشة . ولقمة القاضي . وعيش السراية وبلح الشام . ومن  
لم يتناول الحلويات الشامية في مهدىها . . فهو لم يدخل المطبخ أو المطعم  
السورى أو اللبناى . وبعد كل هذا مطلوب منك أن تتبع هذا بالبوظة  
الشامية المعهودة أى الآيس كريم وهى ليست كالبوظة المصرية «شفا . .  
وخمير» يسكر ويسطل .

وبعد أن تأكل كل هذا عليك بالاستماع لنقيب مطربى سوريا ابن  
حلب الشهباء : صباح فخرى فى قدوده الحلبية وياعينى . . على مال  
الشام !

## تركيا سيدة المطابخ والمسجوف على ضفاف دجلة

حديثنا الآن عن المطبخ التركي . . والمطبخ العراقي . .

إذ بحكم الحضارة التركية والأصول التركية القادمة من الصحارى والبادى . بل إن النشأة الحقيقية للأتراك كانت فى آسيا الصغرى أى شبه جزيرة الأناضول حيث تجود وتكثر الأغنام والماعز . ومن هنا يدخل هذا اللحم فى كل الأطباق التركية . وليس سراً أن الأتراك هم الذين صنعوا الكباب والكفتة لأول مرة . . كما أنهم يغرقون أطباق الخضر عندهم بهذا اللحم الدسم . .

●● وفى زيارتى لتركيا - وبالذات فى استانبول واسمها الأول اسلام بول أى أرض الإسلام - وفى الحى الآسيوى من هذه المدينة التى حكمت أكبر امبراطورية عرفها التاريخ - كنت أفضل تناول طعامى فى المطاعم الشعبية . فكنت أدخل المطعم فأنتقى أنواعاً من «الضلمة» وهى ليست مقصورة على محشى ورق العنب ، كما يفهم البعض . . بل تمتد إلى محشى الفلفل الرومى . . ومحشى الباذنجان ومحشى الطماطم . وكله غارق فى الدسم السايح .

والأتراك أيضاً هم أصحاب طبق «التورلى» أى الخضر المشكلة :  
كوسة باذنجان . بطاطس . فاصوليا خضراء وبامية . وربما كان الأصل  
فيها أن هذا المطبخ كان يجمع بقايا الوجبات فيعيد تسخينها وتقديمها  
من جديد على هيئة : طبق مشكل من الخضر وأيضاً تتوسطه «هَبَر»  
اللحم الضأن . وهذا يذكرنى بطبق «البهية» أو «البجية» أى البقية الذى  
أعشقه وأبحث عنه كلما ذهبت إلى أسبانيا . وواضح من الكلمة أن  
أصلها عربى . أى بواقى الطعام . وكانت تجمع ليعاد إعدادها  
وتقديمها بعد إضافة الكركم والتوابل ، وفى مقدمتها القرفة والقرنفل  
والدار صينى والزعر والزعفران . وفى طبق البقية أو البهية نجد قطع  
الدجاج . أو قطع اللحم وقطع السمك والجمبرى . وقطع البطاطس  
.. مع بلح البحر والأصداف ، كل هذا وسط طبق الأرز الأصفر .  
والأسبان مازالوا يقدمون هذا الطبق الذى تجمع فيه ست البيت بقايا  
الطعام على مدى الأسبوع ، وتقدمه يومى السبت والأحد . . فقط وهو  
بالمناسبة طبق مشبع للغاية وتقدمه المطاعم الآن فى ساعة واحدة يختفى  
بعدها !!

●● وفى جولاتى فى وسط وشرق أوروبا عندما تهفو نفسى لوجبة  
دسمة ، كنت أبحث عن المطاعم ذات الأصل التركى . أفعل هذا دائماً  
فى فيينا . وفى درسدن ، جنوب شرق ألمانيا . وفى ليوبليانا على شاطئ  
بحر الأدرياتيك فى يوغسلافيا السابقة . وفى صوفيا .

●● ومن لم يأكل السمك المسجوف على ضفاف دجلة والفرات

فكأنه لم يزر العراق !! وتمتد مطاعم السمك على طول شارع أبي نواس .  
وأمام كل مطعم من ناحية النهر يأتى الصياديون بقواربهم فيعلقون فى  
أعمدة خاصة مغروسة فى النهر شباكهم التى تحوى السمك طازجاً حياً .  
فيرفعه العمال إلى أحواض خاصة فى واجهة المطعم . وتظل تسبح فيها إلى  
أن يختار « الأكلة » ما يشاءون حيث يتم تجهيز السمك وتنظيفه ووضع  
حول حلقات النار ليتم إنضاجه ويقدم ساخناً مع السلطات والطرشى .  
وكان سعر هذه الوجبة لا يزيد على خمسة دنانير ثم ظل السعر يلتهب  
حتى وصل إلى ١٠ ثم ٢٠ ثم ٣٠ ديناراً حسب حجم السمكة ووزنها .  
وبالمناسبة فإن معظم العمال الذين يعملون فى مطاعم شارع «أبو نواس»  
.. من المصريين !!

● وفى العراق يبرعون فى تقديم طائر «السمان» مشوياً .. كما يقدمون  
«المن والسلوى» وهما نوعان من الحلوى التى برع فى صنعها أهل العراق .  
ولكن يظل طعم ونكهة سمك المسقوف أى المسجوف فى فمى ..  
حتى الآن !!



## وجبة من الحوت على شاطئ الأطلنطى

عشقى بلا حدود للوجبات البحرية من أسماك وأصداف ورخويات وقشريات ليس لأننى فقط «ابن بحر وابن نهر» أى من دمياط حيث البحر والبحيرة والنهر : البحر هو المتوسط . والبحيرة هى المنزلة كبرى بحيرات مصر . والنهر هو النيل سيد أنهار الدنيا وأطولها وأعذبها ماءً . . . ليس لأننى هكذا فقط بل لأن الأغذية البحرية لا يوجد ما يفوقها فى قيمتها الغذائية ، فضلاً عن طعمها اللذيذ والتنوع الكبير فى أصنافها وطرق تقديمها . وليس غريباً أننى إذا لم أتناول الأسماك ثمان وجبات أسبوعياً . . فإننى أشعر بالجوع فأنا لا أشبع إلا من السمك . ولا اتلذذ إلا بالأغذية البحرية . وربما لهذا السبب أحرص على زيارة سوق السمك فى أى مدينة أنزل بها فى الشرق أو الغرب . فى آسيا أو أفريقيا . . فى أوروبا أو أمريكا .

●● كنت مرة فى مدينة العيون «عام ١٩٧٩» عاصمة إقليم الصحراء الغربية المتنازع عليها بين السلطة الشرعية الممثلة فى المملكة المغربية . . وبين الثوار الذين يطالبون لهذا الإقليم : «ألف نسمة» بالاستقلال .

وهم ثوار البوليساريو ويمثلون : الجمهورية الصحراوية الديمقراطية  
الاشتراكية الشعبية !!

وبعد جولة سريعة في المدينة التي كانت مقراً للحاكم العام الأسباني  
خلال احتلال الأسبان لها وهم الذين ضموا الإقليم ، وكان اسمه «ريو  
دي أورو» أى أرض الذهب والساقية الحمراء ، وكان لهذا الإقليم ممثلون  
في البرلمان الأسباني خلال عهد الاحتلال ، إذ كانت أسبانيا تعتبره قطعة  
من أسبانيا . تماماً كما تعتبر مدينتا سبتة ومليلة المغربيتان جزءاً من  
أسبانيا . المهم عدت إلى الفندق الذى كنت أقيم فيه وقد بناه الأسبان  
وأطلقوا عليه اسم « لابرادور » أى الفندق الذهبى وهو قطعة من المعمار  
الأندلسى الأسباني المغربى .

●● ودخلت المطعم بعد جولة شاقة في الصحراء ، وبعد لقاء مع  
قيادات القبائل الصحراوية . والتقطت حواسى رائحة لا أخطئها . .  
كانت توحى بأن طعاماً بحرياً ما يجرى إعداده . . وهتفت بمرافقى  
المغربى : أريد من هذا ؟ ولم يفهم مرافقى شيئاً . قلت هل تشم هذه  
الرائحة ؟ . ولم يجب بل طلب من مشرف المطعم أن يجيب . قال : هذا  
حوت . قلت : علىّ به !! وخلعت «الدراعة» التى كنت أرتديها . وهى  
اللباس الشعبى القومى لسكان جنوب الصحراء الكبرى : جنوب  
المغرب . موريتانيا . تشاد . السنغال . شمال نيجيريا . النيجر . وهى  
نوع من الجلباب الفضفاض المصنوع من القطن والتيل . طويل الأكمام

واسع الأجناد . ولابد من لباس الرأس الذى يحميه من العواصف الرملية فى الصحراء . .

واغتسلت . وجلست أنتظر وجبة من . . الحوت !! ولم أستغرب ذلك فنحن - فى مدينة العيون - على ساحل المحيط الأطلنطى الجنوبى .

●● وأتى «النادل» أى السفرجى بالخبز والسلطات فلم أقربها . كنت فى شوق للحم الحوت . وسال لعابى ، وبلعته مرات ومرات ورائحته تملأ كل حواسى . وأتى الطعام . وصدمت كأننى لم أصدم صدمة مثلها طوال حياتى . كان «كل الطعام» عبارة عن ٣ سمكات هزيلة فى حجم البلطى متوسط الحجم مقلية فى زيت الزيتون وفوق كل سمكة شريحة ليمون . طيبت خاطرى ظناً منى أن هذا الطبق هو المقبلات . فأكلتها سريعاً . كانت لذيذة فعلاً . ولكنها لا تشبع . وانتظرت الطبق الرئيسى : طبق الحوت . ولكن «ضاع نقبى على شونة» على رأى المثل . إذ بعد دقائق عاد الجرسون ليسأل : وماذا عن الحلو ؟ قلت : هل تقدمون الحلو قبل الطبق الرئيسى ؟ . . ولكنه صدمنى عندما قال : لقد قدمنا لك الطبق الرئيسى . . طبق الحوت !! وفهمت سريعاً أنهم على الشاطئ الشرقى لجنوب المحيط الأطلنطى يطلقون على السمك . . أى سمك : اسم الحوت . وكان مقلباً شربته ، ولم أتناوله !! أقصد لم أشبع منه .

## إكرام الضيف : بين ذبح النخلة

### وشراب النارجيل

إكرام الضيف عملية تختلف من بلد إلى آخر . ولها طقوس وعادات . .

ففى واحات مصر . وفى الصحراء نجد أن النخلة هى أفضل ما يملكه البدوى . وإذا كان حاتم الطائي - أشهر وأكرم العرب - عندما لم يجد شيئاً يقدمه للضيف قد ذبح أغلى ما عنده وأغلى ما يملكه البدوى : حصانه . . أو فرسه . فإن المصرى ابن الواحات عندما يريد أن يكرم ضيفاً كبيراً لا يجد عنده أفضل من النخلة . . ولهذا نجده يذبح للضيف . . نخلة . . يذبحها ليقدم للضيف قلب هذه النخلة . الجمار الذى يوجد فى قلب النخلة أو العمود الفقرى والنخاع الشوكى . . مع الفارق وبمجرد ذبح النخلة تنتهى حياتها . . رغم ما للنخيل من قيمة وتقديس عند البدوى وابن الصحراء . .

●● وفى المغرب نجد العودة إلى الأصول العربية عند إكرام الضيف الوافد . فليس هناك أفضل من حليب الناقة وحببات التمر لاستقبال الضيف الكريم . وهذه العادة العربية نجدها عندما يستقبل العاهل

المغربى الملك ضيوفه نجد هناك من يحمل الحليب والتمر كرمز لتكريم الضيف والترحيب به . .

وعندما كنت أحاور ثوار البوليساريو فى مواقعهم المختلفة من الصحراء الغربية سواء فى معسكراتهم بالقرب من مدينة تندوف الجزائرية الحدودية «عام ١٩٧٩» وفى معسكرات تحمل أسماء المدن الصحراوية بالداخل مثل سمارة والساقية نجدهم - بسبب ضيق ذات اليد - يقدمون للضيف مشروباً مصنوعاً من بودرة اللبن المجفف ، ثم يضيفون السكر للتحلية !! فإذا زاد الكرم - وهذا ما حدث لى ومعى مجموعة من صحفىي أمريكا اللاتينية - فقد ذبحوا لنا «معزة» وطبخوا كل شىء فيها حتى الحوافر والمصارين . . كل شىء وضعوه فى آنية كبيرة تغوص فى صلصة الطماطم وقليل من الأرز . . وهذا كان أفضل ما عندهم !!

●● وإذا أكرمك الشقيق المغربى ودعاك لتناول الطعام فى بيته فإنه يقدم لك فى نهاية الطعام : شرائح من لحم البقر مطبوخة فى عسل النحل !! ويشترط أن تكون قطعة لحم البقر هذه كبيرة وسميكة . ومع شريحة اللحم هذه شرائح من القراصيا المطبوخة بالعسل والسمن وهذه الوجبة تقدم فى ختام حفل العشاء زيادة فى إكرام الضيف الغالى .

●● وفى مدينة صلالة عاصمة ولاية ظفار فى سلطنة عُمان ، حيث المناخ شبه الاستوائى ، تنتصب غابات أشجار النارجيل «جوز الهند»! وترتفع من ٤٠ - ٥٠ متراً فأكثر ثم تحتها يزرعون أشجار الفافاى أى



الباباز ، وهى ثمرة حلوة ناتجة عن تهجين أشجار المانجو مع ثمار الشام  
وبداخلها بذور سوداء صغيرة .

ولإكرام الضيف فى صلالة ليس هناك أفضل من شراب النارجيل .  
ولن أنسى ماحييت طعم هذا الشراب ولا طقوس تقديمه لى عندما زرت  
صلالة عام ١٩٧٥ فقد أسقطوا لى ثمرة جوز هند غير كاملة النضج  
وبدأوا فى إزالة الغلاف أو القشرة الخارجية الخضراء ثم أزالوا الجزء العلوى  
من الثمرة ببلطة كبيرة . . وقدموا الثمرة لى لأشرب ما بها . . ويا ليتنى  
أعيد الكرة !!

ولكم أن تتخيلوا قلب جوزة الهند هذه قبل أن يكتمل نموها . إذ  
تكون فى حالة سائل لبنى مقبول السكر لا هو بالغليظ القوام ، ولا  
السائل الخفيف . والغريب أن السائل كان بارداً للغاية . . فقد  
اسقطوها لتوهم من أعلى الشجرة بهذا الارتفاع الكبير حيث الهواء البارد  
. . ومازال طعمها فى فمى : بارداً منعشاً لذيذاً مغذياً . . تماماً كما  
أشتاق إلى التهام حبات الباباز . . هذه الشار أو الفواكه الاستوائية  
الشهيرة .

**السيمون فيميه ..**

**ومدفونة الجمبرى بالأرز !**

من منا يرفض السيمون فيميه . أو شرائح سمك السالمون المدخن !!  
التي توزن شرائحه بالذهب ، فهي تباع بالجرام . وهو زين الموائد في  
العزائم والولائم والحفلات . إليه تسرع الأيدي بعد أن تبحث عنه  
العيون . ولا ينافسه إلا الجمبرى ، أو لحم الاستاكوزا المشوية ، أو  
المقلية . وعندما يكون الحفل غنياً فإن هذا السيمون فيميه يتجاوز تقديمه  
على شكل شرائح رقيقة . . إلى تقديمه على شكل كتل ، أو قطع  
سميكة . .

●● وإذا كان البعض منا تسحره هذه الشرائح وردية اللون ملحية  
المذاق ، مدخنة الذوق ، فإن قلة فقط تلك التي تنعم بسمك السالمون  
على شكل «هبر» أى جزل كبيرة وهى مقلية فى الزبد ومخللة بشرائح من  
زيتون الكالاماتا اليونانى الذى يحمل اسم المنطقة التى ينمو فيها هذا  
الزيتون الشهير . . وبجواره شرائح من الليمون وعيدان من الكرفس أو  
البقدونس الافرنجى . .

وسمك السالمون هذا - بهذه الطريقة - شديد الدسم لاتستطيع أن

تقاومه حتى ولو كنت تعاني من ارتفاع نسبة الكوليسترول التي تهدد قلبك وصحتك وشرابينك وخير أن أتناول ما أشاء عندما أشاء ، حتى ولو مت غداً . . من أن أحيا العمر كله محروماً مما أرى وأشتم وأنعم بطعمه !!

المهم أن السالمون المقلى بلونه الوردى ورائحته الذكية لايرفضه أى ذواقة للطعام . والسالمون - للأسف الشديد - فى مقدمة الأسماك والقشريات والمحاربات الغنية للغاية والتي ترفع نسبة الكوليسترول فى الدم إلى حد الخطر فالسالمون مثل عائلة الجمبرى - ويطلقون عليه فى دول الخليج «الروبيان» وفى لبنان قريدس . وإن كان اسمه القديم هو : جراد البحر !! وهناك «أم الربيان» وهى أكبر من الجمبرى وأتخن وكمية اللحم فيها مضاعفة وإذا كان الجمبرى السويسى هو أشهر جمبرى مصرى ويفضل أن يؤكل مشوياً . أو مسلوقاً ثم منزوع القشر مقلياً بدون دقيق أو بدقيق . . فان جمبرى الخليج العربى لايقبل عنه . وفى موسم الصيد يباع فى الكويت بالكيلو . وفى الامارات «بالمن» والمن وحدة ميزان تعادل ٤ كيلو جرامات . . وفى سلطنة عمان يباع بالجردل أو القسطل . .

●● وجمبرى البحر المتوسط - أو البحيرات الشمالية - لايقبل جودة عن جمبرى البحر الأحمر والخليج العربى . وجمبرى البحر المتوسط أنواع وأشكال منه الأزرق بينما جمبرى البحر المتوسط يأخذ لونه الوردى من لون البحر واسمه !! وهناك الجمبرى القزازى . وإذا كان النوعان الأولان

يفضل تناولها شيئاً وقليلًا ، فإن النوع الأخير يفضل تناوله على شكل كفتة جمبرى . أو كبية شامية لا أحد يتقن صنعها مثل الستات الدمايطة !!

ويمكن أن تقدم مدفونة الجمبرى القزازى هذا بالأرز المطبوخ فى صلصة الطماطم . أو الأرز الأبيض بالبصل الخفيف . . أو الأرز الصيادية الأحمر . ويمكن أن تقدم أطباق الجمبرى فى صلصة الطماطم بالتخديعة . أو تقدم فى صينية طماطم وشرائح الخضر - بطاطس وباذنجان - أو بالبقدونس والكرفس والكزبرة وشرائح البصل مع فصوص الثوم . وإن كان أبناء القاهرة يفضلونه أحياناً فى ساندويشات .

وإذا كان الجمبرى هو ملك الموائد . . فإن الاستاكوزا هى ملكة كل الملوك . ولكن لها طقوس وطقوس لتناولها تحتاج إلى شرح مستقل !!

## الجاندوفلى وأم الخلول

### وعرايس الكابوريا

خيرات البحر ليست مجرد أسماك وجحريات واستاكوزا وسالمون هناك عائلات عديدة من القشريات والمحار بعضها يفوق فى قيمته الغذائية كل ما سبق . وربما كان أبناء أوربا أسرع منا فى اكتشاف قيمة هذه القشريات والمحار وأقبلوا عليها يلتهمونها بلا إعداد أو طبخ أو إنضاج . إذ يفضلونها طازجة ولهذا السبب ينقلونها بالطائرات من مناطق صيدها وجمعها فى البحار والمحيطات إلى مناطق تناولها . . فى الداخل .

●● وبحكم اتصال الإسكندرية وبورسعيد والسويس بالعالم الخارجى من خلال الموانى والأجانب الذين يأتون ويخرجون وبعضهم يقيمون . . من خلال هذه الحياة المشتركة عرف أبناء الاسكندرية وبورسعيد لذة تناول هذه القشريات والمحار وفى مقدمتها : البقلويظ . الجاندوفلى . والقواقع . . وباقى عائلة المحار التى تؤكل طازجة بمجرد فتحها بشق السكين ، أو إضافة قليل من عصير الليمون أو تناولها بسائل مملح . . .

●● وإذا كان الأوربيون قد برعوا فى إنضاج بلح البحر وخيار البحر



. . فإن الدمايطة والرشايدة «أبناء رشيد» وأبناء «أبو قير» وبورسعيد برعوا في تقديم أم الخلول . وربما يكون تقديمها مملحة أبسط قواعد التقديم . . إلا أن تقديمها مطبوخة بصلصة الطماطم وفصوص الثوم هو ألذها، وأيضاً تقديمها مسلوقة أى في «شربة بيضاء» وكما يقول عنها الدمايطة : مستكة وشيبة . وإذا كان الكل يعرف المستكة والحبهان وما يضيفانه من طعم خاص على الشوربة . . الا أن أجيال هذا الزمان لا يعرفون ماهى «الشيبة» والشيبة هى مجموعة من الأعشاب كانت تباع عند العطارين تضيف نكهة لذيذة على الشوربة . ولكنها اختفت الآن من حياتنا .

ويشترط أن تغسل أم الخلول جيداً ومراراً وتترك طول الليل في إناء به ماء عذب حتى تطرد أم الخلول ما بداخلها من رمال وشوائب . وبالطبع تفضل حبات أم الخلول الكبيرة لتقدم بهاتين الطريقتين . .

وحتى تكون أم الخلول طيبة يجب أن يتم صيدها من مناطق بعيدة عن التلوث بالمياه الملوثة سواء من الصرف الصناعى أم الصرف الصحى . وإلا تحولت أم الخلول إلى سم زعاف . .

●● أما الكابوريا فهى وجبة معروفة لكل السواحلية . وتؤكل مسلوقة أو مشوية فى الفرن . ولكن لها طريقة أخرى تضيف إليها طعماً لذيذاً . إذ ينزع لحم الكابوريا من صدفتها بعد إتمام عملية الإنضاج فى مياه مغلية . وتملاً الصدفة إلى نصفها «أو الغطاء» بخلطة تصنع من

الزبد والثوم المفروم وحببات الجمبرى الصغيرة . ثم يعاد لحم الكابوريا بعد هرسه بالشوكة فوق هذه الطبقة . وتوضع فوق لحم الكابوريا هذا طبقة من البشاميل والجبن الرومى بالفلفل وتوضع فى الفرن لمدة خمس عشرة دقيقة . وتقدم ساخنة واسم هذه الوجبة «عرايس» ولكن البعض يتمتع بتناول الكابوريا المشوية بالطريقة القديمة . . وليست جاهزة ولو على شكل . . عرايس !!

وتبقى «البلاميطة» والسبيط . . وهى وجبة اسكندرانية فى الأساس ، ثم عرفها أبناء بورسعيد والسويس والقاهرة . والسبيط أو الحبار حيوان غضروفى بحرى قيمته الغذائية قليلة لا تذكر . ولكن القيمة فى طريقة تقديمه والخلطة التى تحيط به قبل انضاجه فى المقلاة بالزيت . تماماً مثل الملوخية فقيرة فى قيمتها . . والقيمة فى تقلية الكزبرة بالثوم والكمون وورق السلق الحمضى .

●● وبعد ان كان باعة الاسماك المقلية يضيفون قطعة أو أكثر من هذا الحبار أو السبيط مجاناً . . أصبح لهذا السبيط سعراً وثماناً . . ولم لا ونحن فى عالم الغلاء . .

## طبق كشرى

### فى فندق ( ٥ ) نجوم !

لاينافس فته الكوارع بالخل والثوم - عند فقراء المصريين - إلا فته شوربة العدس بالتقلية وهى وجبة مصرية شعبية أفضل ما تطلب فى عز البرد ، أى فى شهرى طوبة وأمشير الى يخلى الجلد على الحصير !

ولكن كما تحولت وجبة الكوارع والفته بالخل والثوم إلى وجبة للأغنياء ، أصبحت مطبقة شوربة العدس زينة الموائد . . ولكن أيضاً موائد الأغنياء وفقد الفقراء وجبة - كانوا - يرون فيها البديل البروتينى الصحى عن اللحوم : حمراء وبيضاء . . وسمكية !!

فقد أصبح كيلو العدس المجروش فوق ٣٥٠ قرشاً . ليس هذا فقط ، بل وجدنا من التجار من زاد جشعه فيدعى أنه يتولى تنظيف العدس ويعيد تعبئته ويضيف ما يشاء على السعر ، ثم وجدنا منهم من ينقص الوزن فيعبئ الكيس بـ ٤٠٠ جرام بينما المشتري يظنها ٥٠٠ جرام . وهكذا . وأصبحت حلة شوربة العدس تحتاج إلى سبعة جنيهات وهكذا عز الصنف على الفقراء ، وأصبحت سلطانية العدس تقدم أيضاً

- قبل أى طعام - فى فنادق الخمس نجوم . . فماذا تفعل أم العيال الآن ،  
فى شهور الشتاء عندما يشتد البرد ؟ !

وكانت ست البيت الماهرة تضيف إلى حلة العدس - خلال التسوية  
على النار - كوسة وطماطم وجزر بهدف إثراء الوجبة بفيتامينات إضافية  
ومعادن أخرى . ثم تتولى تصفية المنتج كله - بعد تمام النضج - لتقديم  
سلطانية العدس المعتبرة كاملة القيمة لرجلها ولعيالها .

الآن : فقدت مائدة الفقراء سلطانية العدس . . فماذا عن طبق  
الكشرى البديل الآخر - أو البديل الباقى لكل فقراء مصر ؟

تعالوا نتحاسب كم يتكلف طبق الكشرى الآن بمكوناته المعروفة من  
أرز ومكرونة وعدس وبصل للتقلية ، وزيت لزوم التقلية ، وطماطم لزوم  
الصلصة . . وشطة لزوم حريق الزور !!

كيلو الأرز الآن - فى أحسن الأحوال - سعره ٨٠ قرشاً . وكيلو المكرونة  
- فى أسوأ الأصناف من انتاج القطاع العام - ١١٠ - ١٢٠ قرشاً وكيلو  
العدس أبو جبة ٢٨٠ - ٣٠٠ قرش وكيلو البصل ٤٠ - ٦٠ قرشاً ،  
وكيلو الطماطم ١٠٠ - ١٢٠ قرشاً وكيلو الزيت ٣٠٠ قرش وكيلو الشطة  
شوفوا بكام . . ومن عندى أقدم عبوة جاز لوابور الجاز . . لزوم إعداد  
حلة الكشرى . .

الآن ماذا تحتاج ست بيت - مدبرة - مطلوب منها تقديم أطباق كشرى  
لها ولزوجها ولأربعة من عيالها . . وبلاش ممتاتها !!

هذه الزوجة - يا ولداه - تحتاج إلى كيلو أرز وكيلو مكرونة ونصف كيلو عدس ونصف كيلو بصل - حتى لا تبوظ الأكلة !! - وكيلو طماطم ونصف كيلو زيت ، والشطة مجاناً . . هل تحسبونها معنا ، أم ضربت برمة معاكم !! أغلب الظن أن الست المدبرة مهما حاولت فلن تتكلف هذه الأكلة أقل من ستة جنيهاً . . والمقابل : طبق كشرى !!

أقول هذا وأنا أعلم أن بعض محال الكشرى تقدم الآن طبق كشرى سياحى بثلاثة جنيهاً أما طبق الكشرى الشعبى الشهير اللى كان أبو قرشين والممتاز بثلاثة فلم يعد موجوداً الا فى . . يوميات الجبرتى والخطط التوفيقية !!



## وليمة تاريخية

### على لحمه رأس !

بعد أن ارتفعت تكاليف إعداد طبق الفتة بالخل والثوم والكوارع . .  
امتد ارتفاع الأسعار أيضاً إلى لحمه الرأس والممبار . . والفشة  
والطحال !!

فقد كان يوم الذبح فرصة للمرأة المصرية ، تذهب مبكرة إلى المذبح ،  
أو إلى جزء في سوق اللحم ينحصر لبيع السقط ورخيص مخلفات اللحم  
أى مالا يطلبه الأغنياء .

وكانت لحمه الرأس هى تاج هذا السوق الجانبي فالغنية - من فقراء  
مصر - كانت تشتري الرأس كلها سليمة . وليه لأ ؟ ! ومنها كانت تقدم  
لأسرتها العديد من الأطباق : وكل ست وبراعتها .

● فالست الشاطرة كانت تصنع من اللسان دقية دمة بالتقلية  
والحمص البلدى يلحس الأطفال وراءها صوابعهم . . ومن المخ تقدم  
قارباً طويلاً عريضاً من قطع المخ المحمرة بالبقسماط والبيض وليس  
أشهى ولا أغنى من المخ بالبيض والبقسماط ، شىء على الاطلاق !!

كل هذا وما زالت الرأس واقفة !! وللمصرية براعة - أى براعة - فى تقديم الرأس هناك من يعشق الجوهرة . . . وهناك من يفضل لحم الجبهة ، أما من يحب لحم الصدغ . . فهو حقيقى صدغ !! أما الصغار فكانوا يتصارعون على أيهم يفوز بقرقوشة الاذن !!

ولحم الرأس أفضل ما يجود عندما تصنع منه دقية الدمعة ، حتى يستطيع العيال أن يغمسوا ويلعوا وأحياناً تقدم القطع الممتازة منه محمرة بعد سلقها ، وتضاف عليه كميات من الكمون لتضفى عليها نكهة اضافية خاصة . .

وعن الفشة والعفشة يطول الحديث . وعن رائحة شوائها ، أو تحميرها مخلوطة بقطع اللية أو الدهن ما يجذب الجوعى ولو كانوا على بعد عشرات الأمتار . واسألوا باعة الفشة على نواصى الحوارى الشعبية . . أو رواد الموالد والأعياد ، وما أكثر موالد الصالحين ، وأعياد المسلمين والمسيحيين !!

وعندما كانت الأسعار فى متناول الفقراء . . كانت الفشة كلها بقروش . وكان الطحال أيضاً . وربما كانت المعلمة بائعة الكرشة والفشة والطحال كريمة فتقدم من عندها طائفة مختارة - قطعة من الحلويات مجاناً ، وطبعاً ليست من الحلويات الدمياطى ، ولكنها قطع من داخل بطن الذبيحة . . لها طعم خاص . . أما الآن فقد أصبحت الفشة والكرشة والطحال تباع بالجرامات . . ولا الصيدلية ، وفشر بل

هى أغلى من أقراص الجنسج تلك التى أنتجها الكوريون من الأعشاب  
ببراعة . .

ثم نأتى إلى الممبار . . وإذا كان الألمان هم أفضل من صنعوا منه  
«الهوت دوج» أو السوسيز كما يحلو للفرنسيين أن يسموه الا أن المصرية  
صنعت من هذا الممبار - أى المصارين - أفضل محشى ، المستورة بعض  
الشيء تحشوه باللحم المفروم والتوابل . . والى على باب الله تكتفى  
بحشوه بالأرز والبقدونس والكرات وتكثر الفلفل حتى تعالج ما به من  
مخلفات . .

وكان هذا الممبار مباحاً لكل الفقراء عندما كانت المصرية تشتري  
مصارين الذبيحة كلها بقروش تعد على أصابع اليد الواحدة . . الآن  
زحف الغلاء إلى هذا الممبار وانسحب من على طبليّة الفقراء فى البيوت  
والأزقة ، وتوارى حتى من فوق نصابة بائع الممبار الشهير فى حوارى  
السيدة وباب الشعرية وبولاق .

## حكاية كرش

لا أريد أن أصدق أن المصريين الفقراء أكثر سمنة وتخمّة من المصريين الأغنياء ، اللهم إلا إذا اعتبرنا هموم الناس أكبر عامل على إصابتهم بالسمنة فتدفعهم إلى أن يضعوا همهم في . . الأكل !!

فإذا تركنا هذا الجانب الفكه يمكننا أن نقول إن العادات الغذائية هي التي تصنع سمنة الفقراء . . وتحمي الأغنياء من السمنة ، التي أصبحت مرضاً وليست مجرد ظاهرة جسمانية وتعالوا نناقش غذاء الفقير . . وغذاء الغنى . .

الفقير يركز في طعامه على ما يملأ المعدة ، بغض النظر عن قيمته الغذائية تجد على مائدة الفقير - أقصد الطبلية - حلة الأرز المفلفل بالشعرية وبجانبها صينية البطاطس المسبكة ، فإذا لم يتوافر اللحم ليتوسطها فلا أقل من «حتة لية» أى كتلة من الدهن والشحم ، لتضيف لها طعاماً يغرى «الأكلة» بالغوص فيها . وهى بهذه الصورة أفضل من الصينية «الأردى» أو على رأى أولاد البلد «تدهن» بطن العيال !! ثم بجانب كل هذا تجد أرغفة الخبز ! وهذه كلها مواد نشوية كاربوهيدراتية

يستفيد الجسم منها بالقليل ، أما الكثير فيتم اختزانه بالجسم .

وانظروا إلى عشق الفقير للكشرى . ما الذى يحتويه هذا الطبق : أرز مكرونة . شعرية عدس بجبة . تقلية بصل . أو انظروا إلى عشق المصرى للمكرونة بكل أشكالها . أو إلى العدس ومعظم ما فى هذه الأكلات مواد نشوية ، وربما اكتسبت صفتها الشعبية من أنها تملأ بطن العيل فيشبع ، وبذلك يتحمل . ويبعد شبح الجوع . حتى الفول المدمس والطعمية رغم وجود نسبة بروتين فيها بحكم ما فى الفول . . إلا أن النسبة الأكبر تمثل مواد نشوية ، فضلا عن أن وجود القشرة فى الفول والزيت الذى تقلى فيه الطعمية يؤخر الهضم . .

المصرى الفقير إذن يكثر من النشويات ، وهو مضطر لهذا المسلك الغذائى بحكم انخفاض أسعار الأغذية النشوية ، وبحكم إعطائها شعورا بالشبع لمن يأكلها . . ولهذا فهو يصاب بمرض السمنة . . أى هى «سمنة الفقر» .

أما الغنى فإنه يختار ما يأكله جيداً . سواء اللحوم . فإن كان يعشق المشويات كال كباب أو الفراخ البدارى فإنه يصاب بالسمنة . . ولكنها «سمنة الغنى» . وفرق كبير بين «سمنة الضرورة» و«سمنة الوفرة» . وإذا كانت السمنة بهذا المفهوم أصبحت مرضا كما أكدته المؤتمر القومى للسمنة فإننا مطالبون بأن نشرح للناس : للفقير . . قبل الغنى . ما الذى يمكن أن يأكله ، وما الذى يمتنع عنه ، وما هو الغذاء الصحى . وفى هذا

المجال يقول الدكتور محمد شرف أمين عام المؤتمر ومدير عام مستشفى الساحل التعليمي : إن البدانة أصبحت بالفعل مشكلة قومية ، بل إن «المصرية» أصبحت أكثر بدانة من شقيقتها العربية . وإذا كانت هذه المشكلة ترجع إلى الأسلوب الغذائي والحالة النفسية والعوامل الوراثية واضطراب الغدد . . فإننا مطالبون بإعادة النظر في نظم غذائنا . .



## وحكاية شعب يزداد تخناً !

بعد أن زادت بدانة المصريين ، رجالاً ونساءً ، وبعد أن اقتنع البعض بخطورة السمّنة ، ظهرت في مصر موجة أندية التخسيس ، أو معاهد التخسيس . بعضها يعمل وفق القانون ، والبعض يحاول استغلال لهفة المرضى بالسمّنة . حقيقة هناك معاهد مجهزة بأحدث المعدات ووفق الأصول الصحية . . ولكن بعضها دخل هذا العمل ليربح . .

وفي المؤتمر القومى لعلاج السمّنة طالب الحاضرون بتكوين لجنة من إدارة التراخيص الطبية بوزارة الصحة ونقابة الأطباء والجمعيات العلمية تكون مهمتها تقييم أماكن علاج السمّنة والمنتجات المنتشرة حالياً لعلاجها ، وطالب المؤتمر ، كما قال الدكتور محمد شرف الأمين العام للمؤتمر ومدير مستشفى الساحل التعليمى ، الذى رعى المؤتمر - بإنشاء نواد لمرضى السمّنة ، مع مراقبة الإعلانات والأدوية التى حذر منها المؤتمر .

وإذا كان الأوروبى أو الأمريكى يقاوم الآن مرض السمّنة بالتركيز على الرياضة وبالذات «رياضة الركض» إلا أن البعض يحاول أن يروج وسائل

صناعية ، أو يضع برامج غذائية ، أو ينتج أدوية ثم يدعى أن لها مفعول السحر في عالم التخصيس . . وهذا كله يجب أن يخضع للرقابة العلمية ، لأن أخطر شيء لجوء البعض إلى أدوية التخصيس دون أن يعمل حساباً لمضارها الجانبية سواء بالنسبة لمرضى القلب أو الضغط أو الحساسية .

نعم حوالى ٣٠ ٪ من سكان مصر يعانون الآن من زيادة الوزن عن المعدل الطبيعى ، والغريب . . أن الكثيرين منهم من الشبان والشابات ، ولكن لا يجب ترك القضية هكذا دون حاكم علمى طبي يتحرك على أساسه كل راغب فى العلاج والقضية فى نظرى هى التصدى لكل من يدعى أن عنده العلاج القضية هى فى مقاومة الدجل والنصب على مرضى البدانة ، والأهم من هذا مطلوب أكثر القضاء على الأماكن غير العلمية التى تزعم علاج السمنة .

لقد أصبحت البدانة بالفعل - كما قال الدكتور شرف - مشكلة قومية . . ولكننا يجب ألا نسمح بتحويلها إلى تجارة يسعى البعض إلى الكسب من ورائها . من هنا لابد من مراقبتها . وعدم الموافقة على فتح أى معهد تخصيس إلا إذا كان ملتزماً بالشروط الطبية والمواصفات العلمية التى تحددها اللجنة الطبية المطلوب تشكيلها .

أما ما يلفت عيون الناس كل مساء على شاشة التليفزيون ، وفى الصحف والمجلات من إعلانات براقة عن أدوية أو مواد تعالج أو تدعى العلاج ، فيجب ألا يمر هكذا . وإذا كانت أقسام الإعلانات بالصحف والتليفزيون لايهمها إلا الربح المادى . . ففى القانون ما يردع . . لأننا مطالبون بحماية صحة الناس أولاً وأخيراً .

## السلطان إبراهيم بين قذائف الفانتوم

بين مدينتي صور وصيدا اللبنانيتين ، وغير بعيد عن معمل تكرير البترول في منطقة الزهراني ، وعلى شاطئ البحر جلست ومعى كل أسرتي ألتهم أجمل وأشهى وجبة من سمك البربونى اللذيذ ، الذى يطلقون عليه فى لبنان اسم : السلطان إبراهيم !! وهو فعلاً سلطان الأسماك ..

●● كنت أقضى وأسرتى إجازة صيف فى لبنان فى أغسطس ١٩٧٥ . ولم تكن أحداث الحرب الأهلية قد توسعت ، كانت مجرد أحداث قليلة تتناثر هنا أو هناك بعد حادث ومذبحة سيارة الأتوبيس التى فجرت هذه الحرب فى شهر أبريل «نيسان» .

كنت قد استأجرت سيارة تاكسى من شارع الحمراء حيث أقيم فى أحد فنادق الشارع المشهور فى العاصمة اللبنانية بيروت . انطلقنا إلى جيزين تلك المدينة الجبلية المشهورة بصناعاتها اليدوية وبالذات أطقم المائدة المصنوعة من الفضة ومقابضها المصنوعة من العظام ، أو من العاج حسب ما تملك من ليرات !!

●● وهبطنا من الجبل حيث مدينة جيزين المسيحية غالباً إلى مدينة وميناء صيدا التاريخي . وطفنا بالقلعة التاريخية ثم وقفنا نلتهم الأيس كريم المشهور هناك . وواصلنا طريقنا الساحلي إلى مدينة صور بعد عبور نقط التفتيش والبحث عن الهويات . وانطلقنا إلى المنطقة الأثرية ، حيث الحمامات الرومانية التاريخية وتركت زوجتي وأصغر أولادي : شريف في السيارة مع السائق - عم خليل وفي يدي اليمنى أمسكت بيد خالد ابني وفي اليسرى أمسكت بيد عزه ابنتي . ثم تنبّهت إلى يد خالد تجذبني متسائلاً : ماهذه الطائرات التي تنطلق في السماء ؟ واكتشفت أنها فانتوم . وكانت إسرائيل وحدها تحتكر هذه الطائرة التي تحولت إلى بيع لكل دول المواجهة . وحسبتها في عقلي . نحن لا نبعد عن حدود إسرائيل إلا حوالي ٢٠ كيلو متراً . وأغلب الظن أن هذه الطائرة تتجه لتنفيذ عمليات انتقامية ضد التواجد الفدائي الفلسطيني الذي كان كثيفاً في جنوب لبنان وقتها . وقلت : في أسوأ الظروف لو بدأ القصف والضرب فسوف أقفز ومعى خالد وعزة في إحدى حفر الحمامات وهي عميقة تحمي من يلجأ إليها . ولن تصاب إلا إذا كانت القذيفة مكتوب عليها اسمك !!

●● وبدأ القصف من الطائرات الإسرائيلية بالقنابل والقذائف والصواريخ . والمدافع الرشاشة . ترد عليها قوات المقاومة الفلسطينية الأرضية . كان الهدف معسكراً فلسطينياً في قرية «البرغلية» اللبنانية . وتحت صراخ زوجتي وبكاء أطفال الذين أزعجتهم الزوجة الخائفة

أسرعت . . . ووجدنا باباً لبيت فلسطينى يفتح لنا ويدفعوننا إلى غرفة  
تتوسط الدار المنخفض عن الشارع . والدار كلها داخل بستان أو بيار  
برتقال ذكرتني بالبرتقال اليافاوى الذى كنا نأكله فى دمياط قبل حرب  
١٩٤٨ .

المهم أن الغرفة تتوسط الدار . محصنة تماماً . مزدوجة الحوائط  
مدعمة السقف . وافترشنا الأرض وسط الأسرة الفلسطينية التى أسرعت  
كلها فى تقديم الطعام من الخبز الشهى مع اللبنة المعروفة المصنوعة من  
لبن الغنم الغارقة فى بحر من زيت الزيتون . . . ثم أطباق من الجبن  
الحلوم المصنوع من لبن الماعز . كانت الأسرة الفلسطينية تهدف إلى  
امتصاص الخوف خصوصاً وأن زوجتى كانت تبكى قائلة : لم أحضر إلى  
هنا لأموت فى لبنان !!

●● وانتهت الغارة . ولم تسمح لنا الأسرة بمغادرة البيت إلا بعد  
وقت كاف . إذ كانت عادة الطائرات الإسرائيلية أن تعود لتضرب من  
جديد خلال عملية إخلاء الجرحى ورفع جثث القتلى .

وأخذنا طريق العودة إلى بيروت . وبين صور وصيدا أردت أن أمتص  
ما بقى من خوف فى أوصال أطفالى . . . فعرجت على أحد المطاعم  
العديدة على طول الشاطئ لأختار أفضل سمك بربونى وبينما كان  
الجرسون يعدده للقلى كنا نلتهم أطباق السلاطة المشهورة وتمتعنا بعد خوف  
بأشهى أكلة بربونى ، أو السلطان إبراهيم . .

●● وكان يوماً لن أنساه فى لبنان : ٢٧ أغسطس ١٩٧٥ .

## الجراد مسلوقاً أو مشوياً

### في الكويت

لكل شعب عاداته الغذائية . فما يتناوله شعب بشراهة ، ويدفع فيه ثمناً غالياً . . يراه شعب آخر شيئاً شاذاً ، بل ومقززاً أحياناً !!

●● ففى مصر مثلاً يرى كل المصريين أن الجمبرى هو أشهى طبق ، مشوياً كان أو مسلوقاً أو كباباً وكفتة . أو مدفونة فى الأرز الأبيض أو الأحمر أى أرز الصيادية . أو حتى كبيبة لا يتقنها إلا أبناء الشواطئ خصوصاً فى دمياط وبورسعيد وليس غريباً أن يدفع المصرى ٦٠ جنيهاً فى كيلو الجمبرى السويسى الفاخر .

ولكن الغريب فى عيون كل المصريين أن يأكل أبناء الصحراء الجراد مسلوقاً أو مشوياً . وقد استغرب المصرى إقبال أهل الكويت على أكل الجراد وبشراهة كبيرة . ووصل سعر الكيلو منه إلى ٢٠ دينارا أى أكثر من ٢٠٠ جنيه . وتحدثت صحف الكويت عن سوق بيع الجراد وكيف أقبل على شرائه كبار السن الذين كانوا يتمتعون بتناوله فى شبابهم . . وكيف نظر شباب الكويت الآن إلى آبائهم وهم يأكلون هذا الجراد . . وكان كل التحذير هو من احتمال تلوث هذا الجراد بالمبيدات التى تقاوم انتشار



هذا الجراد . . وليس غريباً أن يقبل أهل الكويت على أكل الجراد .  
فليسوا وحدهم . . بل تشاركهم في ذلك كل الشعوب الصحراوية : في  
الشرق والغرب .

ولا يرون في ذلك حرجاً . ويتندرون بأهل السواحل الذين يقبلون على  
تناول الجمبرى الذى يعتبرونه «جراد البحر» . . فلماذا لا يأكلون هم . .  
جراد البر !! بل اعتبر وصول الجراد - جمبرى البر - يوم عيد يذكرهم  
بالأيام الخوالى .

●● ومن الشعوب الصحراوية من تأكل «الضب» وهو من زواحف  
الصحراء . . وأفضل ما يؤكل أن يكون مشوياً . وبالطبع بعد فصل  
الرأس لأنه يملك «فكا» رهيباً لو أطبق على يد إنسان فلا منجاة منه إلا  
بكسر الرقبة أى الفك !! وهناك من يأكل الجرابيع أى الفئران  
الصحراوية كبيرة الحجم . .

●● وفى مصر ليس فقط رجال الصاعقة الذين يأكلون الثعابين ،  
بعد قطع رأسها وإزالة الغدة السامة . وإذا كان أبناء السواحل يعشقون  
أكل الحنشان وهى ثعابين البحر والنهر فإن هناك من يأكل ثعابين البر .  
وإذا كان أبناء السواحل في مصر يفضلون ثعابين البحر مشوية أو في  
طواجن أو صينية مع الطماطم والحنشان - على رأى محمد عبد الوهاب -  
فإن من أبناء صحارى مصر من يفضلون ثعابين البر مشوية أيضاً أما  
رجال الجيش فمنهم من يفضل أكلها حية بعد سلقها !!

وإذا كان أبناء سواحل مصر يرون في الحنشان تلك الأكلة عالية القيمة شديدة الفائدة خصوصاً للأزواج . فإن أهل صعيد مصر من أسيوط وطالع إلى جنوب أسوان يرون في أكل «الطريشة» ما يعيد الشباب للشباب ، وليس أحسن من دواء خبيرة إعادة الشباب الرومانية الدكتوراة أصلان ودوائها الشهير بأكسير الشباب « إتش ٣ » !!

●● وإذا كان سم «الطريشة» وطولها لايزيد على ١٠ سم كافياً لقتل جمل في ثوان معدودات فإن من يصطاد الطريشة - وهى نوع فريد من الحيات - ثم يأكلها يعتقد أنه عاد شاباً أو أعاد إلى عمره ١٠ سنوات على الأقل .

فأيها - من الناحية النفسية - أكثر قبولاً : أكل تلك الطريشة أو تناول الثعبان طازجاً . . أو تناول الجراد مشوياً أو مسلوقاً في محلول ملهى ؟!

## شراب اللوز للملوك والضيوف ..

### في المغرب

من أفضل ما شربت في «المغرب» .. شراب اللوز . وهم هناك يقدمونه باللبن ، وليس بالماء وحضرت مرة حفل غداء أقامه الملك الحسن الثاني في قصر الصخيرات الأسطوري في أواخر السبعينات . واقترب مني الصديق والسياسي الكبير أحمد بن سودة الذي شغل مناصب عديدة منها رئاسة الديوان الملكي ومنها حاكم إقليم الصحراء الذي تولى المسؤولية عقب المسيرة الخضراء المشهورة ، وهو الآن المستشار السياسي للملك الحسن الثاني . اقترب مني على حافة حمام السباحة ، بينما أمواج المحيط الأطلنطي تهدر على البعد وهو يقدم لي كوباً كبيراً به شراب أبيض اللون وأمسكت بالكوب دون أن أقربه من فمي ، وإذا بجلالة الملك يدعوني لشرب مافي الكوب قائلاً : إنه مشروب المغرب السحري . ثم أردف : ألا ترى الصحة والنضارة في وجه «سي بن سودة؟» .. وسي اختصار للسيد .. وبالمناسبة سي أحمد بن سودة هو معلم مولاي الأمير محمد ولي العهد ..

●● ومن أقصى مغرب أرض العرب نتجه إلى أقصى أرض العرب .

في العراق ، وفي الجنوب بالذات حيث غابة النخيل الشهيرة ، والشهير . . لأن أهل العراق برعوا في صنع وتقديم أشهر خمر عرفت بها بلاد الرافدين . إذ يصنعونها من التمر . أو بالأصح من عسل التمر ، أي «دبس البلح» إذ يضعون التمر بعد تمام نضجه بالكامل على ألواح أو مصاطب من الرخام أو بلاط صنعوا فيه قنوات صغيرة طولية وعرضية أي حفر تخترق هذه المصاطب ثم يضعون فوق هذا التمر أحمالاً وأثقالاً حجرية ويتركونها تضغط على أجولة التمر أياماً بينما عسل التمر، أو الدبس ينساب من هذه القنوات إلى أوعية أسفل هذه الألواح أو المصاطب . ثم يجمعون هذا الدبس ويستخدمه البعض في حالته هذه مثلما نستعمل العسل الأسود . . أي غموساً للخبز ويضاف على بعض الحلوى كبديل لعسل السكر . .

أما بعد تخمير وتقطير هذا الدبس فإنهم يحصلون على الخمر ، وهي أشهر خمر العراق والشام وأعتقد أن شيئاً قريباً من هذا «كان» يصنع في صعيد مصر حتى سنوات قريبة . .

●● وإذا كان «العرق الزحلاوى» أي إنتاج مدينة زحلة اللبنانية هو أشهر «عرقى» تنتجه لبنان ، فإن «الاوزو» اليوناني هو المنافس الأكبر للعرقى اللبناني .

وقد يدهش القارئ أنني أصف كل ذلك دون أن أقرب الخمر - والحمد لله - ولكنني قرأت كثيراً . . وشاهدت أكثر . . ودخلت مصانع عديدة لأعلم ولكن الشيء الغريب اللافت للنظر هنا هو أن الشعوب

على مدى تاريخها كله كانت تبرع في صنع كل ما يذهب بالعقل . .  
وترك لنا التاريخ كيف صنع كل شعب خموره وكأن الشعوب كانت  
تبحث عما يسكرها . .

●● وليس غريباً أن معظم الحكومات التي حكمت العراق في  
العصر الحديث تسمح ببيع الخمر والتجارة فيها . وقال لي صديق  
عراقي إن هذه الحكومات كانت ومازالت تعتمد ذلك حتى يغرق  
الشعب في الخمر فلا يفيق . . وبالتالي لا يستطيع أن يفكر فيما وصل  
إليه حاله . أى أن النظام الحاكم في العراق يعتمد ذلك حتى يسهل له  
حكم شعب العراق .

## السّمك يكسب .. وهذه هى الأسباب

نحن شعب لايعرف الصّح والخطأ فيما يأكل !! ربما يهتم المصرى بقضية الكم أكثر من كيف فيما يتناوله يومياً ، أى أن الأساس هو أن يشبع المصرى ، وأن يملأ بطن عياله ، فالمعدة الخاوية أخطر من العقل الخاوى . من هنا نجد الأكلات الشعبية الأساسية تملأ البطن : الكشرى .. الفول المدمس .. الطعمية .. الأرز والبطاطس والخبز وهكذا كله مع بعض !!

أما غيرنا من الشعوب فهى تختار ما تأكل . ولا يهم الكم .. بل الأهم هو نوع الأكل .. وما فائدته .. ولهذا نجد المثل الشعبى : كل اللى يعجبك .. والبس اللى يعجب الناس !!

●● ولأن الناس تخاف المرض .. ولأن الطعام الخاطيء من أسباب المرض ، فقد نشطت فى السنوات الأخيرة مراكز البحوث الغذائية . وربما كان الشعب الأمريكى أكثر شعوب العالم اهتماماً بالهوس الغذائى الصّحى . وبالذات منخفض السعرات الحرارية وأصبح هذا الغذاء له

الأولوية على مائدة الأمريكي . . . وتعالوا نقرأ عينة مما يكتبون عن الصحة والغذاء :

●● الدكتور جيرد اسمان رئيس مركز أبحاث الكوليسترول وتصلب الشرايين بجامعة مونستر في ألمانيا يؤكد أن أكل السمك ثلاث مرات في الأسبوع يحمي جدار الشرايين من الداخل من التصلب . أى يحمى من مرض تصلب الشرايين . لأن زيت السمك مفيد لجدار الأوعية الدموية . وأيضاً الخضراوات لاسيما الزيتية مثل الخس أما الحمبرى والاستاكوزا التى تصيب الناس بالهوس ، طلباً لها . . فإنه من القشريات الخطيرة على صحة الشرايين لأن فيها نسبة عالية من الكوليسترول ، كذلك اللحوم الحمراء والسكريات من هنا نجد آكلى السمك أطول عمراً وأقل إصابة بتصلب الشرايين . . أخطر أمراض العصر .

●● وفى دراسة أجراها المركز الكندى للسرطان على شريحة من ١٥٧٥٧ شخصاً من ١٠ دول تبين أنه يمكن خفض الإصابة بسرطان القولون والمستقيم بمعدل الثلث فى حالة الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف ، فالخضروات مثل السبانخ والقرنبيط . والفواكه وبالذات التفاح . والحبوب كالشعير والذرة والقمح والفاصوليا . . كلها تعطى مناعة للجسم من هذا المرض الخطير . .

وربما كانت نعمة من الله على كل المصريين أن جعلهم يقبلون على تناول الخس والفجل والجرجير والبصل الأخضر فى معظم أكلاتهم . .



حتى الطعمية معشوقة كل المصريين تجود وتصبح أفضل بقدر ما يكثر  
فيها البصل الأخضر والكزبرة والمقدونس والثوم بجانب الفول . .

ثم إن المصري يعشق شتاء السبانخ وصيفاً الملوخية والخبيزة . أما  
القرنبيط فهو زهرة الخضر وتجود إما مقلية بالبيض والبقسماط ، أو سابحة  
في صلصة الطماطم . . أو حتى مملحة بمفردها أو مع اللفت والجزر . .

●● ألم أقل لكم أن فراسة المصري في اختيار طعامه فاقت . . علم

العلماء !!

## حبة السمسم .. وسر الحياة

سبحان الله : من حبة السمسم ، أصغر منتج زراعى ، يعطينا العلى  
القدير مالا يصدقه العقل . أو يقف عنده مشدوداً مشدوهاً . . . وكأن  
حبات السمسم هذه يريد الله بها أن يعطى البشر درساً عظيماً :

●● فمن حبة السمسم الصغيرة هذه نحصل على زيت السيرج .  
وهو من أنقى وأفضل زيوت الطعام فى العالم كله . وكان المصرى - قبل  
أن يدخل محمد على باشا زراعة القطن إلى مصر - يعتمد على زيت  
السيرج فى طعامه وإدامه !! بل منها جاءت كلمة «السيرجة» أو السرجة  
أى مكان عصر السمسم وإنتاج زيت السيرج . وظل المصرى - حتى  
سنوات قليلة - يطلق على أى زيت اسم «السيرج» . ولم يكن ينافسه إلا  
زيت الزيتون الذى عرفته مصر قادمًا من فلسطين شرقاً . أو من  
الصحراء الغربية حيث بسوّة المصرية ، أو من تونس وليبيا غرباً . وكان  
هناك أيضاً الزيت الحار الذى استخلصه المصرى من بذور الكتان  
ويستحب تناوله مع الفول المدمس شتاء لزيادة السعرات الحرارية فيه  
عن غيره من الزيوت النباتية . .

●● ومن حبة السمسم أيضاً نحصل على الطحينة . ومحلاها سلطة الطحينة الغنية بالفيتامينات والدهون النباتية التي لاتضر القلب أو شرايينه . فإذا أراد المصري أن ينوع صنع «بابا غنوج» باستخدام الباذنجان مع الطحينة . ولأن المصري منذ القدم خبير بالطعام وما يحتاجه الجسم . فإنه يأكل العسل الأسود مضافاً إليه الطحينة . وذهبوا إلى أى معمل للأغذية لتحلّلوا ماذا فى هذه الوجبة الشعبية التى كانت رخيصة من قيمة غذائية عالية للغاية . . . ففيها السعرات الحرارية العالية فى العسل . وفيها المعادن والأملاح المتبقية من عصير قصب السكر . وفيها الدهن النباتى . . . وفيها . . . وفيها !! أما فى الإفطار فمن ينسى طبق فول المدمس بالطحينة . . . ومعها «فحل البصل» . . . وذهبوا أيضاً إلى معامل معهد التغذية لتعرفوا ماذا فى طبق المدمس بالطحينة . . . مع فحل البصل !!

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على الحلاوة الطحينية . وقد برع فيها أهل الشام ولبنان . وهم هناك يضيفون عليها الفستق واللوز والبندق . وفى مصر دخلت هذه المكسرات صناعة الحلاوة الطحينية . وان ظلت هناك الحلاوة العادية . . . ثم الحلاوة الشعر خفيفة الوزن . . . رائعة المذاق . والحلاوة من المأكولات المطلوبة شتاء . وان كانوا يتندرون على من يدخل التخشبية بأنهم سوف يحملون له يوماً «العيش والحلاوة!!»

●● ومن حبة السمسم الضئيلة هذه نحصل أيضاً على «الكسبة»

وهى من بقايا عصير السمسم أى قشرة السمسم . وهى غذاء للفقير منذ القدم وهى أيضاً وجبة أو «غموس» عال فى قيمته الغذائية . . رغم سعره الرخيص . وللأسف انتهت هذه السلعة تقريباً من المدن وإن ظلت فى بعض القرى . . وهناك معتقدات قديمة بأن أكل الكسبة فى أول يوم من السنة الهجرية يحمل أملاً فى أن تصبح تلك السنة «سنة كسبانة» ولاحظوا المعنى .

●● ولا ينتهى عطاء حبة السمسم الضئيلة هذه . . إذ بعد كل ما أعطته . . يبقى «الكسب» أى بقايا قشر السمسم . وهو غذاء غنى للغاية يقدم للحيوانات . .

فهل نظرنا فى عظمة الخالق عز وجل وماذا أعطانا من هذه الحبة متناهية الصغر . .

●● سبحانك العاطى الوهاب .

## الملح .. داء يعشقه المصري

إذا نظرنا إلى ما كان يأكله المصري زمان . . نجد الصحة والنضارة  
وإذا نظرنا ماذا يأكل المصري الآن نجد المرض !!

●● في طعام المصري زمان الصحة - وانظروا ماذا كان يأكل المصري  
البسيط : الجبن القريش وفحل البصل وحزمة الفجل . هذا في القرية .  
وفي المدينة افحصوا القيمة الغذائية لطبق المدمس أو الطعمية لتعرفوا سر  
حياة المصري البسيط . .

الآن دخلت أمراض العصر بيت كل المصريين مع تزايد اعتماده على  
كل ماهو أبيض . والويل لمن يأكل الأبيض الذي يتمثل في السكر  
والمالح والدهن والسمن والدقيق . . والبودرة !!

●● مثلاً ثبت أن المصري أكثر شعوب العالم استخداماً للملح الطعام  
. . بل في المقدمة . والمصري برع في إعداد وتناول المخللات حتى  
أصبحت برطمانات التخليل تحتل مكان الصدارة في مطبخ ربة البيت  
المصرية وتابعوا معنا : اللفت . الجزر . الزيتون بأنواعه . الخيار .  
القربييط . فضلاً عن الباذنجان المخلل !!

●● وتتبع عائلة المخللات المصرية . . المقلبات ومنها : باذنجان بالخل والثوم . كوسة مقلية بالثوم . قرنبيط بالبيض . باذنجان مدحرج مقلى فى الزيت ومحمشو بالشطة والخضرة .

ومن توابع المشهيات : سلطة الطحينة . وسلطة بابا غنوج .

●● أما سيدة المخللات فهى سلطانية الطرشى البلدى المشكلة بمياه الطرشى الحارقة التى يشربها المصرى ، ويبلغ بها طعامه . . ومهما أجادت ست البيت المصرية من عمل المخللات فى البيت إلا أن سلطانية الطرشى التى يعدها الطرشجى لها هذا الطعم الخاص والمميز خصوصاً فى شهر . . الصيام !!

ولو عرف المصرى مضار الاملاح ، وقدرة الملح على أن يتحول إلى سم قاتل لأقلع فوراً عن تناول عائلة المخللات وأتباعها ، وأول وأخطر نتائج تناول الملح هو مرض ضغط الدم المرتفع . وبسبب خطورته يطلقون عليه السم البطيء . أو الخطر الصامت . وللأسف يجب أن نذكر كل المصريين أن أكثر من ربع سكان مصر « ٥٩ مليون نسمة » مصابون بمرض ارتفاع ضغط الدم . وبهذا تكون مصر فى مقدمة الشعوب المصابة بهذا المرض اللعين .

وبالطبع يجب أن يعرف المصرى أن الضغط المرتفع يؤدى إلى أمراض القلب والشرايين ومن مظاهرها الذبحة الصدرية وانسداد الشرايين التاجية وهبوط القلب والشلل الناتج عن انسداد شرايين المخ . . ثم الفشل الكلوى . .

●● والغريب أنه رغم أن المصري يعرف هذه الحقائق إلا أنه مازال شرهاً في تناوله للمخللات ذات الملح على التركيز . بل إن ست البيت مازالت تهوى «الحدق العالى» فى طعامها ومازالت ترى فى الطعام المسلوق طعاماً يرفضه الذوق . . ولكنها عندما «تقع الفاس فى الراس» تندم وتضطر للاستجابة لأوامر الأطباء .

ورغم كل ما يعرفه المصري عن مضار الأملاح والمخللات إلا أن نفسه «تهف» عليه بين وقت وآخر لالتهام الزيتون واللفت والفلفل وعليهم كوب من ماء الطرشى شديد الملح والشطة .

وللشعوب فى أكلها شئون !!



## الدهن والسمن .. سموم مصرية ١٠٠٪

إذا تركنا الملح - وهو أحد الخماسى الأبيض الرهيب الذى يهدد صحة - أى إنسان - نصل إلى الدهن .

وقد ثبت أن الدهون من أخطر الأغذية التى توجع القلب وتسبب الشرايين وتربى الكروش . .

وإذا نظرنا إلى طعام المصرى نجد الدهون تتصدر المائدة وإن اختفت صور هذا الدهن . ففى الماضى كان المصرى يفخر بأنه يطبخ طعامه بالسمن البلدى . . وكيف أن بعضهم كان يشرب هذا السمن !! وكيف كان طبق البيض المقلى يعوم فى السمن ودقية البامية الغارقة فيه . . وهكذا . .

والمصرى يفضل اللحم الضانى أى اللحم الملبس بالدهن . وأفضل الكباب - عندهم - ما كان بعضه بالدهن وكيف أن البعض يعشق «اللية» التى يحرص الكبابجى على وضع قطعة منها وسط الكباب ، أما طبق النيفة فهو معشوق أولاد البلد ، والنيفة تؤخذ من الماعز . وهى من أفضل الأطباق التى يقدمها الكبابجى !!

والمصري يعشق الكوارع والشوربة الدسمة المرافقة لها - في البيت أو في المسمط - أما البعض فيعشق «منديل الطرب» وهو منديل من الدهن الجالس يستخدم في تقديم نوع خاص من المحشى . أما السجق البلدى فلا أحد يشكك في ارتفاع نسبة الدهون فيه . .

والمصري أيضاً يعشق الأكل المسبك الذى تعوم السمن فيه فوق الطبخ وعن الطواجن الدسمة : بامية ، تورلى ، مسقعة ، عكاوى ، يجب أن نقف كثيراً أمامها بسبب ارتفاع نسبة الدهن فيها . .

ومن الأكلات التى مازال يعشقها ابن البلد وتهفو إليها نفس الأغنياء نجد فته الكوارع بالخل والثوم . ونجد البعض يعشق «الحلويات» المرافقة للكبد والقلوب والكلاوى ، ولا يحلو الطعام إلا بهذه الحلويات!!

ومن المخاطر التى تهدد صحة المصرى الآن إقباله على اللحم الأحمر . . وعلى توابع هذا اللحم خصوصاً الفشة والكرشة ولحمة الرأس والمخ واللسان . .

ولقد تنبه العالم المتحضر إلى مخاطر «السمن الأبيض» أقصد الدهون . فترك الدهون الحيوانية بل والزيوت الحيوانية والمختلطة ، وأصبح يفضل الزيوت النباتية ، والخفيفة بالذات مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس . بل أخذ يتعد عن زيت الزيتون لثقله رغم فوائده الأخرى .

وأصبح إنسان الغرب يبحث عن الصحة قبل الطعم واللذابة . لهذا

ترك المسبك من الطعام وأصبح المسلوق هو طعامه الأساسى لأن فيه الصحة والعافية .

وأعتقد أننا بحاجة إلى حكمة داود لإقناع ربة البيت المصرية بالابتعاد عن السمن البلدى والدهن والطعام المسبك وطواجن الخضار شديدة الدسامة . وليست براعة منها أن تقدم لأسرتها هذا الطعام المسبك لأنها فى النهاية تأخذ بيد أسرتها إلى المرض وإلى النهاية غير السعيدة .

مطلوب إذن من ست البيت المصرية أن تغير من نمط غذائها وأن تكف عن وضع الألغام أمام أسرتها . . إذا أرادت لهم حياة صحية . . وعمرأ مديداً !! .

## الفسيوخ .. فرعونى النشأة !

لاندري لماذا يحاربون الفسيوخ ، ويحرمون عشاق الفسيوخ ، من طعم ورائحة الفسيوخ ؟! فالفسيوخ أكلة شعبية مصرية صميمة منذ آلاف السنين ، وورد ذكرها فى برديات الفراعنة .

وإذا كانت السلطات حريصة على صحة كل المصريين ، وسلامة أبدانهم ، فلماذا لا تتركز حملاتها على كشف الفسيوخ الفاسد نفسه ومضار الفاسد وحده . . أما أن تقول إن الفسيوخ كله فاسد . . وكله ضار بالصحة . . وكله يصيب الإنسان بالتسمم ثم بالموت السريع ، فهذا إطلاق وتعميم يؤكد أن هذه السلطات تريد أن تستريح ، والسلام . .

●● ومن المؤكد أن سلطات هذا الزمان ليست بأبرع من سلطات زمان . ولكن عينا هو إطلاق الأحكام جماعة ، وبلا هوادة وتكون النتيجة ألا يستمع أى مصرى لما تقوله السلطات ، أو يروج له حواريوها . .

●● وكان الأجدر أن نقول للناس أن الطريقة الأفضل لتمليح الفسيوخ هى كذا وكذا . وأنه حتى يأكلوا فسيخاً صحيحاً عليهم اتباع

الطريقة الفلانية للتأكد من سلامة الفسيخ . أما أن نهيل التراب على وجبة شعبية يقبل عليها المصري بشراهة عجيبة ، وليست غريبة ، فهذا يرفضه أى عاقل . .

●● وللعلم فإن أفضل طرق تمليح الفسيخ هى تنظيفه بهاء خفيف . ثم دفنه فى منطقة رملية جافة عالية . أى بعيداً عن أى مياه جوفية ، أو صرف صحى . وعملية الدفن لاتقل عن أربعة أيام . وهدفها تقليل كميات المياه فى السمكة . لأن المياه «مجال حيوى» لنشأة البكتريا ونمو الجراثيم - «راجعوا طريقة التحنيط عند الفراعنة» كما أن الهدف من غسل السمكة خفيفاً قبل دفنها هو إزالة مخلفات أو بيض أى حشرات كالذباب على جسم السمكة حتى لاتفقس وتتحول إلى ديدان . وبعد انتهاء فترة الدفن . يجرى إخراج السمك من الدفن ثم يمسح بقطعة قماش مبللة خفيفاً . ويتم حشو الرأس بالملح الرشيدى الخشن . ثم يرص السمك فى اتجاه واحد كطبقة واحدة ويرش فوقها الملح الخشن هذا . ثم ترص طبقة أخرى من السمك فى وضع عكسى عن الطبقة الأولى . . وتغطى أيضاً بالملح وهكذا . وخير وسيلة لتخزين السمك هنا هى البراميل الخشبية محكمة الصنع . ثم تغطى هذه البراميل بطبقة كاملة من الملح وتغلق تماماً بحيث لاينفذ إليها أى هواء ، وذلك طوال ١٦ يوماً على الأقل . وهى المدة الكافية لنضج الفسيخ . وهذه المدة تختلف حسب حجم السمكة . إذ كلما كبر هذا الحجم طالت المدة حتى ينضج السمك تماماً . وهى مدة كافية لقتل أى بكتريا أو جراثيم .

●● وست البيت يمكنها صنع الفسيخ الجيد في بيتها وأن تضع السمك في الشمس - عند اشتداد حرارتها ثم ترفعه عند المغيب . على أن تغطيه بقطعة من قماش خفيف مثل الشاش لحمايته من الذباب . وأيضاً عليها أن تمسحه بالقماشة المبللة قبل التمليح وهكذا .

## طقوس أكل الفسيخ

تحدثت عن أفضل طريقة لصنع الفسيخ ، حتى نحصل على فسيخ صحى سليم : وأرجو ألا تستفز هذه العبارة «أساتذة» الصحة العامة .  
لأننا لم نسمع - على طول عهد المصريين بالفسيخ وأكله - بمثل ما نسمعه هذه الأيام من اتهام الفسيخ بقتل الناس . ولكن بشرط أن يتم تصنيعه فى براميل خشبية محكمة . وليست أوعية معدنية مثل الصفيح . أو الأوعية التى انتشرت أخيراً من البلاستيك ، وبالذات التى سبق استعمالها فى تخزين المواد الكيماوية . . . وتلك مضارها أكثر . . .

●● المهم أن نعرف - بعد ذلك - كيف نأكل الفسيخ ونستمتع به ، ولو مرة واحدة فى هذا اليوم المشهود : شم النسم . وبالمناسبة - كما قلت سابقا - يجب ألا تقل مدة تمليح الفسيخ عن ١٦ يوما . أما الذين يفضلونه من النوع «الدلع» أى قليل الملح وخفيفه ، فنقول لهم : إن هذا هو الضرر نفسه . لأن قلة الملح لم تسمح بقتل كل بكتريا السمكة وجراثيمها . . .

ثم انظروا كيف كان المصرى القديم يأكل الفسيخ . . وماذا كان



يأكل معه . . وهذه الطقوس توارثها العقلاء عن الأجداد :

●● رغم أن الكثرة تفضل أكل الفسيخ «نحتا» حتى يتم كامل الاستمتاع !! فإن البعض يلجأون إلى تقشير الفسيخ ثم وضعه في الزيت والخل . أو الزيت والليمون أو وضع الطحينة عليه . وكل هذه وسائل للتخفيف من شدة تركيز الملح ، أى بطريقة تخفف من أثر هذا التركيز على جدار المعدة والأمعاء وكل أكيل وله طريقة !!

ثم تعالوا نشرح ماذا يأكل المصرى مع الفسيخ . . كلنا نعلم ارتباط الفسيخ بالخنس ، والملائة فالمصرى قبل أن يأكل الفسيخ يجب أن يأتى بالخنس . والخنس أوراقه غنية بالألياف والماء . أى يخفف من شدة تركيز الملح ، ويخفف من سرعة تأثير المعدة بالفسيخ كما أن كثرة الماء به تغنى عن شرب الماء لفترة طويلة . أى أن الخنس شىء لزوم الشىء . . أما «الملائة» فهى الحمص الأخضر ، أى قبل تمام نضجه . والحمص من البقوليات الغنية بالبروتين والمعادن وتناولها خضراء يعنى غناها بالألياف . وهذا يعنى أنها - هى الأخرى - تخفف من امتصاص المعدة للملح الفسيخ . . وتقلل من آثاره .

●● ثم إن المصرى الفصيح ينصح بعدم شرب الماء مباشرة بعد تناول الفسيخ . لأن شرب الماء سيدفعه إلى شربه مرات ومرات . والماء هنا لن يخفف من تركيز الملح . . ولكنه يخفف من العصارة الهضمية . . وبالتالي تطول عملية الهضم . ويحدث التلبك المعوى . . ثم

الاضطرابات المعوية وخير ما يشرب هنا - كبديل الماء - كوب من الشاي بالنعناع . لأن الشاي الساخن أو الدافئ ينشط المعدة وينشط عملية إفراز العصارة الهضمية . والنعناع يهدئ المعدة ، ويرطب جدارها . .  
ويفضل أن يؤكل الفسيخ والمعدة ليست خالية تماماً من الطعام حتى لايزيد تأثيرها بالفسيخ على التركيز الملحي . تماماً كما ينصحون بعدم تناول الأسبرين على الريق لأنه ينزل على جدار المعدة فيصيبه بالقرحة وأن مافيه من سلسلات وحامض ينزل على الجدار فيحدث فيه هذا الالتهاب الذي سرعان ما يتحول إلى قرحة لا قدر الله . وأيضاً كما يفعلون في المجتمعات التي تكثر من تناول الكحوليات فهم يسبقون عملية الشرب بتناول شريحة من الخبز بالزبد ، لتخفيف امتصاص المعدة للكحول .

المهم أننا لو عرفنا كيف نأكل الفسيخ ، بشرط أن يكون صحياً وسليماً وغير مهترى . . فإننا يمكن أن نعبّر يوم تناول الفسيخ بسلام .  
ويبقى التنبيه إلى ضرورة شراء فسيخ سليم من فسخاني معروف .  
وأن تكون السمكة متماسكة القوام .

## لماذا يحاربون الفسيخ ؟!

الآن ، وقد اشترى الفسيخ من اشتراه ، وبالتالي لن نواجه ثورة صناع الفسيخ وتجاره ، باعتبار أن موسم شم النسيم هو أفضل مواسمهم ، ويتتظرونه كل عام . . فإننا يجب أن نذكر بعض الحقائق عن مضار الفسيخ .

الخطر الأكبر الذى يواجه الإنسان فى الفسيخ هو تركيز الملح . وهذا الملح المركز يضر مرضى الكلى والتهابات المفاصل والقلب والضغط . والأطباء يطلقون على الملح : السم الأبيض ويضعونه ضمن سلسلة السموم البيضاء : السكر الأبيض . الملح . السمن . الزبد . الدقيق الأبيض . الهيروين !! للمصابين بهذه الأمراض ، عليهم الابتعاد عن كل المخللات من زيتون وخيار وطرشى والجبن الاسطنبولى . . فما بالكم بالفسيخ . .

●● والملح الزائد عن الحد - كما هو الحال فى الفسيخ والسردين والملوحة والأنشوجة والرنجة - يحدث التهابات فى الغشاء المخاطى المبطن

لجدار المعدة . وبالتالي يؤدي إلى زيادة إفراز المواد المخاطية ، مما ينتج عنه سد فتحات الغدد الهاضمة .

●● وإذا كان لا مفر من تناول الفسيخ فإن هناك وسائل عديدة لتخفيف تركيز الملح فيه ، كأن تتولى ست البيت غسل الفسيخ بكمية من الخل المخفف أو الليمون ، على أن يضاف الزيت على الفسيخ بعد تقطيعه وتقسيره وتنظيفه . .

●● ويمكن لمن لا يستطيع الابتعاد عن الفسيخ بحكم العادة ، يمكنه استخدام الفسيخ كفاتح للشهية وذلك بتناول شريحة صغيرة ، أو شريحتين .

●● ثم هؤلاء الذين يحاولون خداع أنفسهم قائلين مادام الفسيخ على تركيز الملح ضار للصحة . . فلماذا لا نأكل فسيخا قليل الملح ، أى الفسيخ الدلع ؟ ولكن الحقيقة المؤسفة ، بل والمزعجة التى يجب أن نعرفها جميعاً أن هذا الفسيخ الدلع هو الذى يسبب التسمم !! أولاً لأنه لم يتعرض للملح الوقت الكافى لقتل البكتريا ، أو للقضاء على الجراثيم التى تعيش على لحم السمك غير كامل النضج . . من هنا فالنصيحة الأساسية هى الابتعاد فوراً عن هذا الفسيخ لأن ضرره لا يصدق أحد . . إذ تنمو فيه وعليه الديدان وبويضات الديدان وميكروب السالمونيلا الخطير وعائلة الجراثيم المعوية . .

●● وبسبب كل هذا حذرت وزارة الصحة المواطنين من تناول

الفسیخ ، نظراً لأنه من الأغذية - كما تقول السلطات الصحية - التي يستحيل ضمان سلامتها للاستهلاك الآدمي فضلاً عن تعرضها للتحلل والتلف خلال مراحل التصنيع والتخزين والتداول ، أى البيع . . . وهذه الأسباب أيضاً يقول وكيل وزارة الصحة للطب الوقائي أن أكل الفسیخ من العادات غير الصحية والتي قد تسبب لمن يتناولها أضراراً صحية أقلها الاضطرابات المعوية والتي قد تصل إلى التسمم الحاد إذا تم تحضير وتصنيع الفسیخ بطريقة غير سليمة . . .

●● وربما لهذه الأسباب يفضل البعض تناول الرنجة لأن أفضل وسيلة لتناولها هي حرقها أولاً على النار ، بهدف أن تقتل النار أى جراثيم أو بكتيريا تبقى من عملية التصنيع ، أو ما بعد التصنيع ، وهنا نقول : حرقها بالنار . . . وليس مجرد تعريضها للنار ، فهذه العملية لو تمت باستخفاف لن تقتل الجراثيم . . . بل سوف تقتلنا الجراثيم . . .

وخلاصة الكلام هنا أن المصرى سيظل يأكل الفسیخ مهما قلنا ، ومهما حذرت وزارة الصحة أو حظرت تناوله . . . لأن سلوكيات الغذاء لا يمكن تغييرها بسهولة .

## كفتة بسة .. جريمة تدخل كل بيت !

كيلو اللانشون بخمسة جنيهاً ! وكيلو السجق البلدى بخمسة ونصف وكيلو الهامبورجر بسبعة وطبق اللحم المفروم بسة ! ..  
ومسلسل طويل من أغذية يضعونها كذبا تحت مسمى اللحوم المصنعة ..  
فإذا كان ذلك صحيحاً فلماذا نشتري كيلو اللحم الكندوز والعجالي العجوز بسبعة عشر جنيهاً .. والبتلو بأربعة وعشرين ؟ !

●● سؤال طرحه على الذين يدخلون بإعلاناتهم عيوننا كل مساء على شاشات التلفزيون ويتحدثون عن هذه اللحوم المصنعة بينما فتيات الإعلانات «يلعبن» الحواجب ، ويتنافسن على تناول مالد وطاب من هذه .. «اللحوم» المصنعة !!

●● فإذا كانت أسعار اللحوم الحقيقية أغلى بكثير من أسعار هذه اللحوم فنحن نسأل أى لحوم هذه التى يصنعون منها هذه الأغذية وغيرها من سجق بلدى وسويسس أفرنجى .

وهنا نسأل : أليس من الواجب على الجهات المسؤولة أن تشرح لنا مكونات هذه الأغذية ، وتقول لنا كم فى المائة منها لحوماً . وكم منها من

البطاطس المهروسة أو فول الصويا المعجون وكم منها من الدهون الحيوانية ، وكم منها من الغضاريف والشحوم . . وهكذا ثم ما مدى سلامة الألوان الصناعية الحمراء التي تضاف على كل هذه الأغذية ومنها طبق اللحم المفروم الذى يباع برخص التراب !!

مطلوب فعلاً أن نعرف ماذا نأكل وبماذا نملاً بطوننا حتى لا تتأكد مقولة أن المصرى إذا أكل طعاماً صحياً سوف يصاب بالتسمم كناية على أن معدة المصرى تعودت على تناول كل ماهو . . غير صحى !!

●● وهل فكرت كل أم - قبل أن تقدم طعاماً لأطفالها - أن هذه الأغذية سليمة صحياً . وأن مكوناتها سليمة وأنها خضعت للفحص الصحى ، ومازالت تخضع باستمرار أم أن الأمر متروك للفحص فى المرة الأولى ، عند بداية الإنتاج . . ثم بعدها لا فحص ولا يحزنون . .

●● إن ظاهرة انتشار «مصانع» اللحوم الجاهزة تلفت نظرنا إلى أن هذه الصناعة مربحة وتكسب الملايين ، وإلا ما أنفقوا كل هذه الأموال على الإعلانات . . وعلى حملات الإعلانات . .

نعم الأمهات يرون فى هذه المنتجات وجبات سريعة ، ورخيصة وتملاً بطن العيال أو على حد قول أولاد البلد «تدهنن بطن العيال» المحرومين من اللحم الطبيعى ومن أجل هذا مطلوب منا أن نكون على وعى كامل بحقيقة هذه اللحوم . . فإن كانت سليمة صحياً وغذائياً ، وجب عليهم أن يدلونا على مصادر هذه اللحوم . . وإلا اكتشفنا بعد فوات الأوان أن ما نأكله هو من نوع «كفتة بسه!!» .

# الفصل الثالث

## رمضانيات





## رمضان : شهر للصيام .. أم شهر للطعام ؟!

لأننا حولنا رمضان من شهر للصيام .. إلى شهر للطعام ، فإننا نحاول هنا أن نقدم عادات وسلوكيات الأمم مع الطعام ، وكل غريب وطريف من الشرق التقليدي بطيء التغيير .. إلى الغرب الذى يلهث وراءه الفرد فلا يكاد يلحق به !!

كان المسلم - فى صدر الإسلام - يصوم حقيقة عن كل ما يؤذى المشاعر ويخرج مكارم الأخلاق . كان يتمسك بالمعنى الحقيقى الذى من أجله شرع العلى القدير حكمة الصوم . فالصوم ما شرع إلا ليحس الغنى القادر بما يعجز عنه الفقير العاجز . أن يعرف معنى الجوع فينمو فى قلبه حب التكافل والخير والعطاء . أن يعرف معنى العجز عند الآخرين فيشكر ربه على ما وهبه وأعطاه .. وأن يمد يده ببعض ما أعطاه الرب .. لمن كان حظه قليلاً ..

من هنا كان المسلم الحقيقى يفطر على بضع تمرات ورشقات من الحليب . ثم يقوم ليؤدى واجب العبادة : الصلاة . فإذا انتهى من أداء ما عليه من واجب العبادة لله عز وجل من ركوع وسجود وتبتل ، فإنه

يعود ليكمل طعامه ، فإن كان خيره وفيراً وسَّع على من حوله من الأهل والجيران ، وعابرى السبيل والمساكين .

تلك كانت سلوكيات المسلم الصحيح الذهن والبدن . والمعافى العقل والجسد . وكان هذا هو الصواب . .

●● الآن اختلفت الصورة . من إثراء للعقل وتثبيت للإيمان . . إلى إغراق للبطن والجري وراء ما يشبع المعدة ، حتى وإن تعاضم خطره ، وزاد شره . . بل وإثمه .

ولم نعد - للأسف - نرى في رمضان شهراً للعبادة الخالصة للواحد القهار ، كما كان السلف الصالح . وعبادة وخشوعاً من موعد الإفطار إلى ما بعد صلاة الفجر . . ولكننا حولناه إلى شهر للطعام وأطياب الشراب ، وبحث عن المسرات والمشهيات .

●● وأصبح الصائم - بمجرد أذان المغرب أو ضرب مدفع الإفطار - مشدوداً إلى ثلاث موائد عامرة بالمشهيات من كل ما لذ وطاب

مائدة طعام عامرة بكل ما يسيل اللعاب ويهد حصون أى ريجيم أو حمية ، خشية مرض أو موت . . مائدة لو اكتفى الصائم بملعقة واحدة، أو قسمة ، من كل ما عليها لامتلأت معدة عشرات الرجال . . وحقاً ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه . . مائدة عليها من المهلكات . . أكثر مما تضم احتياجاته فعلاً .

فهنالك ما نتناوله قبل الأكل وبعده . . ثم المقدمات المقبلات من

فاتحات الشهية . . ثم الدسم المحمر المشمر القمر المسبك المشوى  
الملبس . . وبمجرد انتهاء الجلوس إلى طعام الإفطار . . ينتقل الصائم -  
الفاطر - إلى رحبة أخرى من الحلوى والتسالى والمشروبات وتمتد تلك  
المائدة إلى أن تلتحم بمائدة السحور !!

●● المائدة الثانية : صراع إذاعى بين مختلف الإذاعات المحلية  
والمركزية والإقليمية والنوعية . كل واحدة تقدم - أيضاً - مالد وطاب  
ولكنها ليست مائدة طعام للمعدة . . ولكن فيها غذاء للعقل وللروح  
معاً . ولكنها للأسف - فى الأغلب - تعتمد على تقديم الخفيف من المواد  
. . فالطعام الدسم الذى ملأ المعدة لايتحمل دسم الكلام . من هنا  
فالحوارات خفيفة على العقل والمعدة معاً .

●● والمائدة الثالثة : هى الأساس . وهى صراع بين قنوات  
التليفزيون المحلية . . ودخلت أحياناً بين المحطات المجاورة . . أو  
المحطات الفضائية لمن ملك الطبق . . والغريب أنه أيضاً «طبق» يقدم  
أفاضل الأغذية . . لكل الحواس ، لأنها مائدة بالألوان !

وبين مائدة الطعام . ومائدة الإذاعات . ومائدة التليفزيون ضاع  
المعنى الحقيقى والهدف الأسمى للصيام . شهر العبادة والتقرب إلى الله  
جل وعز . وأصبح لاحديث للصائمين إلا ماذا يأكلون ؟ - وهو كثير -  
وما يسمعون - وهو خفيف وما يشاهدون وهو مثير . .

●● ولأن رمضان - كما أردنا - تحول إلى مائدة فسوف نعطى للناس ما

يحتاجون ، وما تعودوا في شهر الطعام . . أقصد الذي كان شهراً للصيام  
.. لأننا لا يمكن أن نقاوم ما اعتاد عليه الناس . . إنها ليست دعوة  
للأكل . . بقدر ما هي دعوة للتفكير فيما وصل إليه حال الصائمين .  
فماذا على مائدة الطعام . . في شهر الطعام ؟!

## تاج الفوليات

### للأغنياء والفقراء على السواء

الفول المدمس متهم بأنه وراء تغير صفات الذكاء عند المصريين .  
كما أنه متهم بأنه وراء الأنيميا الحادة التي أصابت كثيراً من المصريين .  
والإتهام الأول غير صحيح . . تماماً مثل عدم صحة الإتهام الثانى . .

وقد استند أصحاب الإتهامين على أن الفول المدمس فقير فى قيمته الغذائية . ولكن هذا غير صحيح . وتعالوا نحلل محتويات هذه الحبة السحرية التى دخلت فى كل مصرى ، وملأت معدته وأصبحت قاسماً مشتركاً لمائدة الأغنياء والفقراء على حد سواء . الغنى يتناوله تلذذاً ، وإن أضاف إليه الكثير والثانى يقبل عليه بحكم العادة وأنه لا بديل له ، فالعين بصيرة واليد قصيرة . ترى ماهو سر حبة الفول هذه ؟

●● ثبت أن الفول من الأغذية الغنية بالبروتين والأملاح والمعادن بل إنه أكثر غنى من اللحم ، ففى الفول ضعف ما فى اللحم من الحديد . وفيه عشرة أمثال ما فى اللحم من الكالسيوم ، وإذا كان فى ١٠٠ جرام من اللحم ٢٤ ملليجرام من المغنسيوم فإن فى نفس الكمية من الفول ١٨٧ ملليجرام . ومن الصوديوم فى اللحم ٦٧ ملجم بينما فى الفول

٢٤٥ جم . ومن الفوسفور في اللحم ٢٢ ملجم وفي الفول ٢٣٦ ملجم  
ومن البوتاسيوم في اللحم ٣٥ ملجم بينما في نفس الكمية من الفول  
نجد ١٧٤٣ ملجم !!

والفول غنى بالبروتين والكاربوهيدرات . وإذا كان الحديد المتوفر في  
الفول يمد الجسم باحتياجاته وهو الذى يدخل في تكوين الدم . . فإنه  
غنى أيضاً بالكالسيوم الذى لاغنى عنه في بناء الغضاريف والأسنان  
والعظام والأنسجة وليس سراً أن نجد في الفول النبات مثلاً من البروتين  
ضعف ما هو موجود في اللحم مثلاً .

●● وهناك جانب من الصحة فيما يقال عن أثر الفول على قوة  
الإبصار . . فالفول فقير في فيتامين «أ» المقاوم لأمراض الرمد وضعف  
البصر ، خصوصاً في الليل . . أو ما يطلق عليه العمى الليلي فضلاً عن  
نقص فيتامين «ج» .

ولكن تعالوا هنا نتحدث عن الطريقة التى يتعامل بها المصرى مع  
الفول . من أجل أن يحل مشكلة نقص الدهون والفيتامينات فيه . ومن  
أجل أن يحوله إلى وجبة غذائية متكاملة . .

●● ففى حالة تناوله على شكل فول مدمس نجد المصرى يضيف  
عليه الليمون « ليحل نقص فيتامين ج » . ثم يضيف الزيت ليواجه  
نقص الدهون . وأفضله زيت الزيتون صيفاً . . والزيت الحار « من  
بذرة الكتان شتاءً » . ثم هو أحياناً يضيف إليه « الطحينة » وبها دهنيات

بنسبة عالية . وبالمناسبة زيت السيرج نستخلصه من السمسم كما نستخرج من الطحينة ذاتها ، والحلاوة الطحينية . .

وإذا أراد أن يغنى طبق الفول المدمس هذا ، أضاف إليه قطعاً من الطماطم . وفصوصاً من الثوم المفروم مع الكمون على شكل «دقة» . ويمكن أن تضيف عليه «بيضة» .

●● وفي حالة تناول الفول على شكل أقراص من الطعمية ، عليك أن تلاحظ مكوناتها : فيها الخضرة من بصل أخضر وبصل عادى وكرفس وكسبرة خضراء وناشفة والسمسم للتجميل وللفادة ثم «القلي» فى الزيت . .

●● ومن أطباق الفول الأخرى صنع المصرى : شوربة الفول النبات . . ولا ننسى طبقاً شعبياً شهيراً هو البصارة . . وهى تصنع من الفول المجروش «المدشوش» وكميات كبيرة من الخضرة والكسبرة الجافة وتجمل بالتقلية المصنوعة من السمسم والكسبرة الجافة وشرائح الثوم .

●● خلاصة الكلام هنا أن المصرى - على مدى تاريخه - كان يبحث عن الغذاء الرخيص بعيداً عن التهاب أسعار اللحوم البيضاء والحمراء . . وأيضاً أسعار السمك . ووجد فى الفول ضالته من حيث تكامل قيمته الغذائية وانخفاض أسعاره أيضاً والأهم أنه صعب الهضم أى يظل المصرى يشعر بالشبع لساعات طويلة . . وهذا مطلب أساسى يزداد البحث عنه كلما ارتفعت أسعار اللحوم !!



## القول برىء من الاتهام

وطبق قول المدمس من مقدسات المصريين فى رمضان : تجده على  
مائدة الإفطار بجوار سلطانية الطرشى البلدى . وعلى مائدة السحور  
بجوار سلطانية الزبادى !!

●● وقد برعت المصرية فى تقديم أشكال مختلفة من هذا الطبق  
الشهير . وكله بثمره !! وكل كتكوت على قدميته .

هناك طبق المدمس العادى بالزيت والليمون . وهناك طبق القول  
بالسمن وتقلية الثوم . وهناك طبق القول المصفى فى صلصلة الطماطم .  
وهناك من يضيف عليه اللحم المفرومة ليكمل قيمته الغذائية . وهناك  
طبق القول الذى يسبح فوق سطحه عيون البيض المقلى . وهناك من  
تبرع بإضافة قطع من الفحم المحترق لتضيف نكهة الكباب لطبق  
القول .

وإذا كانت المصرية قد عرفت طبق القول بالبيض . . فإنها أيضاً  
عرفت وبرعت فى عمل طبق عجة الطم بالبيض . أو صينية عجة

البيض بشرائح البصل والخضرة وقليل من الدقيق . مع عجينة الطعمية . . مع شرائح من الطماطم .

●● وإذا كان المصري يفضل الفول المدمس التقليدي على الإفطار كفاتح للشهية . . فإنه يفضل على السحور لأن المعدة تستغرق وقتاً طويلاً في هضمه . أى يظل الصائم لا يشعر بالجوع إلا قبيل الإفطار بقليل .

وكلما كانت حبة الفول أكثر بياضاً قبل التدميس كلما كان ذلك دليلاً على جودتها ، ورقة قشرتها . ويفضل لست البيت التي تهوى تدميس الفول في بيتها أن تضيف إلى الفول ما يعادل ثلث كميته من العدس الأصفر ليضيف إلى المدمس غنى إضافية هو ما يحتويه العدس من بروتين . ويا حبذا لو أضافت عليه كمية من الفول المجروش حتى يغلظ قوام المدمس . .

وإذا كان المصري قد لجأ إلى الفول المدمس لانخفاض سعره فإنه كان يعوض انخفاض قيمته بطبق السلطة الخضراء المشكلة بالطماطم والخيار والفلفل والبصل والبقدونس والكرفس والكسبرة والزيت والليمون مع تجميله بعيدان من الخس . . ولكن للأسف أصبحت تكاليف هذا الطبق مكلفة للغاية . . وأسألوا ست البيت !!

●● ويمتد عشق المصري لباقي عائلة البقوليات . وهي بالمناسبة غنية أيضاً بالمعادن والأملاح والبروتينات والنشويات ، مثل اللوبيا

الناشفة والفاصوليا الناشفة والبسلة الناشفة وللمصرية براعة في تقديم هذه البقوليات بصلصة الطماطم «قرديحي» فقط أو باللحم . أما عشاق الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون فهم يفضلونها كطبق من السلطة !!  
والمصرية زمان كانت تلجأ إلى التجفيف أى لحفظ بعض الخضروات عندما ينخفض سعرها ويكثر استخدامها عندما ينتهى موسمها ، ويلتهب سعرها . . مثل تجفيف البامية . . والملوخية . وإن كانت ظاهرة انتشار الثلاثجات والديب فريزر قد شجع المصرية على حفظ هذه الخضروات مجمدة . تماماً كما تحفظ الآن الفواكه فى مواسمها . . لتستعملها فى غير هذه المواسم . . فهى تجمد الآن أيضاً : المانجو والجوافة وعصير الليمون . .

●● ومن أجل رمضان وعيون مائدة رمضان يهون أى مجهود !!

## إفطار الصيف ..

## وإفطار الشتاء

رمضان في الشتاء ، غيره في الصيف . . لكل وجباته ومشروباته واحتياجاته .

إذا جاء شهر الصيام في عز الصيف فالمشروبات المثلجة هي الأساس : قمر الدين المثلج . العرقسوس . الكركريه المثلج . والخشاف أيضاً يقدم بارداً . التمر هندي المثلج . ويمكن للست البارعة أن تقدم شراباً مختلفاً على شكل الكوكتيل وأجوده خليط الكركديه مع منقوع التمر هندي .

ولكن ما الذي يحتاجه الصائم وقد حل الشتاء وزادت درجة البرودة حتى ولو ارتدينا أحمالاً من الملابس الشتوية !!

وإذا كان الإفطار - بعد صيام اليوم - يفضل عند المصريين والشوام بكوب قمر الدين المثلج ، فإننا في عز البرد لن نتقبل بسهولة هذا الشراب المثلج لأننا بحاجة إلى شراب دافئ يعيد للجسم الحرارة التي فقدناها خلال ساعات الصيام . وإذا كان البعض يفضل حتى في الصيف تناول

الشوربة الساخنة لتنشيط المعدة وإفرازاتها على استقبال الطعام . . فإن هذا هو المطلوب طيباً من هنا : ماذا نقدم من مشروبات للصائم على مائدة إفطاره ؟

●● بداية من الأفضل البدء بطبق من الشوربة . ومنها أنواع : شوربة العدس . شوربة البصل . شوربة الخضار . شوربة الكوارع . شوربة المواسير . . شوربة الطماطم . . وياسلام على شوربة البنجر !! ولا يفضل أن يبدأ الصائم طعامه بكوب الكركديه الدافئ . . لأنه مشروب حمضي قابض قد يضر المعدة الخاوية .

●● ثم هل نسينا «البليلة» لماذا لانقدمها في فترة ما بين الإفطار والسحور . وكلما أحسنت ست البيت صناعتها كلما زاد إقبال الكل عليها . لماذا لاتضيف إلى اللبن حبات من الزبيب . وكمية من جوز الهند المبشور مع مبشور بعض المكسرات الأخرى مثل عين الجمل واللوز . . ويا سلام لو أضيفت قطعة من الزبد على وش سلطانية البليلة !!

●● ولأن التمر والحليب من رموز الحضارة العربية الإسلامية وتقدمهما «المغرب» للضيف الكبير عند استقباله رمزاً لتكريمه . . لماذا لانجرب تقديمهما ساخنين ؟! نعم . . بإضافة قطع التمر أو البلح الجاف إلى اللبن كامل الدسم الساخن . . ويمكن إضافة بضع حبات من الزبيب وشرائح من التين الجاف . أى بدلاً من سلطانية الخشاف البارد صيفاً ، نقدم سلطانية الحليب بالتمر والزبيب والتين . . ساخناً .

ولست بحاجة إلى تذكير المصرى أو العربى بفوائد البلح الجاف والحليب، فقد اعتمد عليهما العرب طويلاً وكان تناول التمر على الإفطار سنة محمدية محمودة . . ويمكن هنا أن نقدم هذه السلطانية كحلو عقب الإفطار . . أو بين وجبتى الإفطار والسحور .

●● أيضاً لماذا لا نقدم سلطانية «حمص الشام» بين الوجبتين مع ضرورة الإكثار من إضافة عصير الليمون لمقاومة البرد وقليل من الشطة والنعناع الجاف ويقدم الحمص بهذا الخليط مع «ماء السلق» الدافئ . . وهكذا نقاوم برد الشتاء . . وليالى الشتاء ونحن نقضى أيام وليالى رمضان .

## تسالى ما بعد الإفطار للغنى غير ما للفقير !

سهرات وليالى رمضان لا تحلو إلا بالتسالى ، خصوصاً أمام الشاشة الساحرة التى سلبت لب كل المصريين . وأجبرتهم على البقاء أمامها بالساعات . .

ولأن ليالى الشتاء طويلة . . وهناك ساعات طويلة بين مدفع الإفطار ومدفع الإمساك ، فإن المصرى يفضل البقاء فى بيته وبين أولاده ، مطبقاً مذهب : من خرج من داره قل مقداره !! فضلاً عن أن الخروج أصبح مكلفاً للغاية بداية من الشعلة على سلام الأتوبيس أو بهدلة سائقى التاكسى . . من هنا فالبيت خير مكان للأنيس والجليس . ولكن بما أن لكل شىء لزومه ، فإن سهرات رمضان لها ما يلزمها . . والشىء لزوم الشىء . .

●● التسالى البسيطة تبدأ بالفول السودانى الساخن «بقشره» . . وبدون قشر !! من المقلى للأفواه سريعاً ويمكن للست الشاطرة أن تقدم لأسرتها «تلاً» من الفيشار الملهب كل مساء . تصنعه فى أى «حلة»

بإضافة قليل من الزيت والملح . . ومن منا يرفض الفيشار الطازج الساخن .

ويمكن أيضاً أن نعود لعملية «مص القصب» فهو من الهوايات الشتوية لما يحتويه من عصير سكري طازج . مدر للبول ومنظف للكلى . فضلاً عن غناه بالأملاح والمعادن ويتحول في الجسم ويفيده ، وهو أفضل كثيراً من الجلوكوز الصناعى حتى ولو أخذناه فى الوريد !! ولعملية مص القصب فى حد ذاتها فائدة لتقوية الأسنان والفكين ويدلك اللثة . ولكن أين هو قصب خد الجميل الذى كان يمتزج فيه اللون الأحمر . . باللون الذهبى . وإذا لم تجده فليس أمامك إلا . . القصب البلدى !!

●● ثم . . هل نسينا البطاطا ؟! تلك المعسلة . . مسلوقة أو مشوية . والبيضاء أفضل من الصفراء . ويفضل متوسط الحجم لا الصغير ولا الكبير . وحتى تتلاشى ست البيت احتمال ألا تكون البطاطا معسلة بما فيه الكفاية عليها أن تضيف على «مياه سلق البطاطا» كمية من السكر . ثم يمكن بعد أن «تشرب» البطاطا مياهها يمكن أن توضع فى فرن البوتاجاز . .

وهناك طريقة أخرى - لمن يملك - لتقديم البطاطا إذ بعد سلق البطاطا يتم هرسها بالشوكة وتوضع كمية من السمن أو الزبد فى الصينية ثم توضع طبقة من البطاطا المسلوقة المهروسة . . ثم تضاف كمية من الزبيب وجوز الهند المبشور والفاول السودانى ثم توضع طبقة أخرى من



البطاطا المهروسة ثم يدهن السطح العلوى بالسمن أو الزبد ، وتوضع الصينية فى الفرن للتدفئة . وتقدم «مربعات» هذه البطاطا ساخنة . وهى بذلك تجمع بين مافى البطاطا من مواد نشوية وسكرية وبروتينية . . مع مافى المسكرات والزبيب من أملاح ومعادن . . والدهن فى السمن أو الزبد !!

●● وإذا كان جيلنا قد عرف «أبو فروة» أو «الكستن» أيام الوفرة الاقتصادية . . فإن أولادنا لم يعرفوه إلا أخيراً عندما عاد للأسواق . ويمكن أن يقدم مشوياً أمام التلفزيون للقادرين .

وهكذا كل صائم حسب جيبه . . والأهم حسب براعة زوجته . فيمكنها أن تفرض سيطرتها وسطوتها وتستولى على بطون الكل بما هو مفيد ورخيص . . ولا ترهق ميزانية الزوج . . ويمكن أن تدفع زوجها للهروب منها . . ومن البيت !

## بين العشرة مرق .. والعشرة خرق ..

### والعشرة حلق

هل يعرف أحد سر تقسيمة أيام شهر رمضان إلى ثلاثة أقسام متساوية . . وبمعنى أدق هل تعرفون ماذا يطلق المصري على العشرة أيام الأولى من شهر الصوم . . وماذا يطلق على العشرة التالية . . وأيضاً على العشرة أيام الأخيرة ؟ . . .

التسمية تعود إلى عادات مصرية ضاربة في القدم ، ربما لمئات السنين . . إذ يطلقون على العشرة «الأوائل» : عشرة مرق . . وعلى العشرة «الثواني» عشرة خرق . . وعلى العشرة «الثالث» : عشرة حلق !!

●● ففي الأيام العشرة الأوائل من شهر الصيام تنكب الأسرة المصرية على أطيب الطعام ولما كانت الشوربة ، أو المرق ، هي أبرز ما في غذاء المصري في الزمن الغابر عندما كان الذبح يجري سهلاً سواء من الغنم أو البط أو الدجاج . . فإن «المرق» كان القاسم المشترك الأعظم في غذاء المصري أيام زمان بالطبع . . أما الآن فلا ذبح ولا مرق . . وإن كان المذبوح هذه الأيام هو رب كل أسرة !

●● وفي الأيام العشرة التالية تتفرغ الأسرة لتوفير ملابس العيد للأولاد

.. فالقماش يجرى شراؤه ، للبنين والبنات ثم يذهب للخياطين من الرجال والنساء .. حتى يكون جاهزاً قبيل العيد .. أما الآن فإن الملابس الجاهزة تحل المشكلة ، وإن اقتضى الأمر هذه الأيام اللف والدوران على المحلات بحثاً عن الأرخص والأجمل والأمتن . ومعروف في اللغة ان الخِرْقَ يقصد بها الملابس .. وبالمناسبة فإن ميدان باب الخلق الحالى اسمه القديم : باب الخرق .. حيث كانت تتجمع حوله وبالقرب منه محال الأقمشة والمانيفاتورة ويتجمع أيضاً الترزى العربى القديم وتحول الاسم من باب الخرق إلى باب الخلق والعهددة على الخطط التوفيقية وعلى باشا مبارك !!

●● أما الأيام العشرة الأخيرة من شهر الصيام فكان يطلق عليها المصرى اسم «العشرة الحلق» . والحلق هو كل مستدير من الحلوى المخصصة للعيد مثل الكعك والغريبة .. وبالطبع كان هناك الكعك المحشو بالعجمية أو بالمكسرات أو الملبن . وكل شىء بحسابه أى على قدر جيب رب الأسرة .. وبراعة ربة الأسرة !!

وكانت ستات الأسرة يتجمعن بالتناوب فى كل بيت يعددن مستلزمات صنع كعك العيد وتوابعه بداية من شراء القمح ثم الذهاب به إلى وابور الطحين ثم عملية النخل .. ثم شراء السمن البلدى وإعداد مادة الحشو وهكذا ..

وكانت كل أسرة تتفاخر بعدد الصاجات التى تعملها وتحلف بحياة

هذه الصاجات . وكان معها البسكوت والقرصة الصفراء والشفافية  
وهى أقل اصفراراً وكانت كل الأفران البلدية لا تنام طوال الأيام العشرة  
الأخيرة . . العشرة الحلق .

نعم كانت أيام محلاها أن تعود عندما كانت القلوب صافية والعيون  
شبعانة والجيوب عمرة . . والسعادة تغمر بيوت كل المصريين .  
وهكذا أطلق المصري مسميات ملتصقة بحياته . . حتى في الشهر  
الفضيل .

## المسحراتى ..

### وعصر نتمنى أن يعود

هناك مهن انقرضت . . وهناك مهن مازالت صامدة تقاوم عوادي الزمن ومن هذه المهن : الفرن . وكان يسهر أمام الفرن البلدى حتى مطلع فجر أول أيام العيد لاستقبال صاجات الكعك والغريبة والبسكويت والغريب أن هذه الصاجات لاتظهر إلا فى العشرة الأواخر من شهر رمضان . ثم تدخل المخزن باقى العام . . ولأن «طباخ السم بيدوقه» على رأى المثل الشعبى فإن ست البيت المصرية كانت تقدم للفران - مع الأجرة - بعضاً من الكعك والغريبة على سبيل العيدية !!

الآن انتهت أو كادت عملية إعداد كعك العيد فى البيوت ، خصوصاً فى المدن الكبرى واختفاء الأفران البلدية ، وانتهى عصر الكعك البيتى ودخلنا عصر الكعك الجاهز، ليس فقط بسبب اتساع المدن والمدينة . ولكن بسبب الغلاء وأصبحت الأسرة تكتفى بعلبة من هنا ومن هناك . وهكذا بدأ الفرن يدخل مرحلة النسيان .

●● والمسحراتى الذى بدأ عصره فى مصر أيام الولاة الأمويين والمشهور بالطبلة والبازة وروايته للسيرة النبوية وسير الأبطال الشعبيين .

هذا المسحراتى أيضاً انتهى عصره . ولم يعد موجوداً إلا فى القرى البعيدة والأحياء الشعبية . . وكان وسيلة تذكير الناس بموعد السحور وكان يطوف بالحوارى والبيوت ومعه صبي أو بنت تحمل له فانوساً ينير له الطريق .

الآن الناس يسهرون مع التليفزيون ومع الإذاعة حتى الفجر . ولم يعودوا بحاجة إلى طبله المسحراتى وحكاياته التى افتقدناها وكيف كان يدغدغ أسماع الأطفال والبنات . . وست عايدة قاعدة على مكنتها ، بتخطيط فى بدلتها ، بنت العزيز الغالى !! أى أن البنت منكبة على ماكينة الخياطة تطرز فستان الفرح ، «بدلة الفرح» استعداداً للزواج . . وأى حلم أبدع من هذا يدخل قلوب البنات والعذارى أما الصبيان فكان عشقهم الأكبر هو سماع سيرة أبى زيد الهلالي وصراعه مع الزناتى خليفة ، وكل هذا من خلال المسحراتى . .

الآن انتهى عصر المسحراتى ومات عم سليمان مسحراتى حارتنا فى الأربعينات . ولم يبق إلا شيخنا سيد مكاوى الذى حوله التليفزيون إلى رمز لشىء عظيم كان موجوداً ثم انتهى عصره . وكان المسحراتى يطوف بالحوارى والشوارع التى «يسحر» أهلها ، أول أيام العيد صباحاً . وهذه المرة لا يحمل الصبي أو البنت فانوساً ينير الطريق للمسحراتى كما كان قبل إنارة الشوارع .

ولكنه يجر حماراً ازدان بالأحمر والأخضر وعلى جانبيه «الخرج» الكبير الذى يجمع فيه هدايا الأهالى من كعك العيد وأطياب الطعام . أما عم

سليمان - رحمه الله - فكان يصاحبه «جمل» حقيقى وقد نصب فوقه  
«هودج» ويتدلى الخرج من الناحيتين . .

وكانت هبات وهدايا الناس عظيمة فقد كانوا يعيشون عصر الرخاء  
والعطاء والكرام .

وانتهى عصر الرخاء والعطاء والكرم مع انتهاء عصر المسحراتى !!

## أعباء الصيام .. وخراب الديار

شهر رمضان الكريم يفترض فيه أنه شهر للصيام ، والتقرب إلى الله بالحياة ، حياة الزهد والتقشف .. يحوله المصري إلى شهر للطعام والاسراف فى الأكل والشراب .. بل وتسابق فى الإنفاق . ويكون نصيب صفيحة الزبالة أكثر مما يأكل الفرد العادى !!

●● وتكاليف شهر الصيام ، هى الهم الأكبر الآن أمام ربة البيت المصرية .. ولا يجد الأب أو الزوج إلا أن «يتصرف» ولكن ماهى حدود هذا التصرف ومن أين ؟!

●● المائدة المصرية فى شهر الصيام يجب تغيير طقوسها التى تعودت عليها ربة البيت المصرية للأسف وهى - كل ربة بيت - ترى فى رمضان شهراً للكرم و«البحبحة» .. ونقول لها : نعم . ولكن هناك فرق بين البحبحة والإسراف الذى يصل إلى حد السفه .

وإذا كان مسموحاً فى سنوات سابقة بنسبة من الكرم خلال شهر رمضان ، فإن الأمر الآن يختلف بسبب موجة الغلاء التى مست كل شىء وتحول إلى كتلة لهب تشوى جيوب كل المصريين فالغلاء وصل إلى



قطعة الجبن البيضاء وكوب الزبادى والرغيف الفينو لمن كان يكتفى بهم على مائدة السحور . والغلاء جعل اللحوم بكل أنواعها شيئاً صعب المنال أمام المصرى ، سواء كانت لحوماً حمراء ، أو بيضاء . . أو سمكية ، رغم أن السمك غير مستحب تناوله فى الشهر الكريم .

وعن أسعار الخضرا والفواكه يعجز القلم عن تصور تكاليف طبق السلطة الخضراء ، واسألوا كم سعر كيلو الخيار أو الطماطم ، أو سعر الجزر أو حتى «الخساية» أما عن سعر الليمون لزوم طبق الفول المدمس فقد أصبح مستحيلاً ، فإذا كان طبق ثمنه ١٠٠ قرش فإن تحايش طبق الضرورية من ليمون وطحينة وزيت - وبلاش السمن - تتجاوز أضعاف هذا الرقم . . حتى طبق الطرشى المرفوض صحياً . . أصبحت أسعاره عبئاً على جيوب كل المصريين .

●● وإذا وصلنا إلى «لزوم الشىء» أى لزوم الصيام نجد أن أسعار اليايميش لم تعد فى متناول يد المصرى الثرى . . فما بالناس بمتوسط الحال؟!!!

واسألوا كم ثمن كيلو اللوز والزبيب ، فإذا تركنا اليايميش الفاخر . . فاسألوا عن أسعار البلح الجاف أو حتى الفول السودانى وحمص الشام . .

●● وأمام ربوات البيوت فرصة طيبة لرحمة الأزواج والآباء . أمام الكل فرصة لبعض التوفير فهل يتم هذا على «حساب الكميات» أو على

حساب «اختزال الأنواع»؟! وإذا كانت على حساب الاختزال فما الذى  
تستطيعه ربة البيت . . وماذا سوف تختزل وماذا ستبقى على مائدة طعام  
المصرى عند الإفطار . . وعند السحور؟!!

إنها حسبة برما يقع فيها رب العائلة . . ومطلوب من كل زوجة أن  
تقف وراء زوجها حتى تعبر بالأسرة كلها إلى بر الأمان . . فهل هذا ممكن  
وسط اشتعال الأسعار؟!!

. . وكل رمضان وكلكم - ونحن - بخير! .

## أيام لها تاريخ .. فى بلاد الانجليز

فى يوم السبت ١٠ من رمضان عام ١٣٩٣ هـ الموافق ٦ أكتوبر ١٩٧٣ كنت فى لندن . وقامت أنبل حرب خاضها جيش بلادى وأنا بعيد عنها بآلاف الكيلو مترات .

فقد صعدت من مترو الانفاق فى محطة بيكاديللى فى حوالى الرابعة عصرا . . . وشدتنى «سبورة» سوداء كتب عليها بالطباشير عبارة «الحرب . . فى الشرق الأوسط» . . . كتبها بائع الصحف فى الميدان الشهير بوسط لندن ، والتقطت نسخة من الصحيفة المسائية وانطلقت إلى الفندق الذى يطل على الميدان . . . وفتحت الراديو وأنا أقرأ أخبار العبور المصرى العظيم . . . العبور من مرارة الهزيمة الساحقة التى لم تستغرق سوى ستة أيام . . . إلى النصر الذى استغرق ست ساعات . . .

وكانت لحظات لن أنساها وأنا أنطلق بعد لحظات إلى مقر السفارة المصرية فى لندن لعلنى أفوز بمعلومات أكثر مما فى الإذاعات والصحف . وجلس السفير كمال الدين رفعت يستمع معنا ، فلم يكن متوافراً إليه

ماهو أكثر مما يذاع فى اذاعة لندن . أما إذاعة القاهرة فلم تكن بحاجة إليها . . ربما خشية مما حدث يوم السادس من يونيو عام ١٩٦٧ . .

وعشت فى لندن أتابع أخبار العبور ، الذى بدأ بالبشر الذين واجهوا دبابات العدو بأجسادهم وأسلحتهم الصغيرة . . ثم عبور الدبابات المصرية ، لتدعم العبور البشرى . كل هذا وعلم مصر يرفرف فوق بقايا خط بارليف الذى مزقته الإرادة المصرية ، والعقل المصرى الذى توصل إلى اختراع مدافع المياه فى فتح الثغرات فى الخط الذى أقامته إسرائيل ، وتخيلته مانعا قاطعاً لأى محاولة مصرية للاختراق .

وعشت أياماً ثلاثة لن أنساها ثم طرت إلى فيينا لأتابع اجتماعات وزراء البترول فى دول الخليج . . فى صراعهم مع شركات البترول العالمية . . وفى ممرات مطار هيثرو وأيضاً فى مطار العاصمة النمساوية التقيت بعشرات من علماء مصر الكبار . . كانوا فى مهام علمية فى أوروبا ، وعندما قامت حرب العبور تلقوا تعليمات عاجلة بالعودة إلى مصر للمساهمة فى المعركة ، التى لم تكن عسكرية فقط . . وكانت التعليمات واضحة هى أن يركبوا أى طائرات تتجه إلى مطارات ليبيا . ومن هنا يأخذون الطريق البرى إلى الاسكندرية ليلتحقوا بمواقعهم ومراكزهم دعماً للمجهود العلمى الحربى المصرى . .

وفى الطريق إلى فيينا تذكرت شهر الصوم الكبير ، رمضان وما وقع فيه من معارك نبيلة كان لها القول الفصل فى تاريخ العرب والمسلمين . .

تذكرت بدر الكبرى ، أولى معارك الدين الجديد الذى جاء لينير ظلام الجزيرة العربية . . ويشع بنوره فوق النفس البشرية .

وتذكرت عين جالوت تلك المعركة الفاصلة التى أوقفت المد المغولى الرهيب الذى زحف على بلاد المسلمين فامتهنها وللأسف أذل معظمها . . وإذا كانت معركة عين جالوت التى وقعت أيضاً فى شهر رمضان عام ١٢٦٠ م قد أوقفت هذا الزحف الرهيب . . فإن معركة العبور التى وقعت يوم العاشر من رمضان ١٣٩٣ هـ قد أوقفت المد الصهيونى اليهودى عن بلاد العرب المسلمين . .

وما أشبه الليلة بالبارحة . . جيش مصر العظيم يعبر جدار الهزيمة فى رمضان ١٣٩٣ ، وجيش مصر الكبير يحطم جحافل المغول . . ما أعظم هذا الشهر العظيم الذى شهد أعظم انتصاراتنا منذ فجر الإسلام .

## ألغام قاتلة للصحة .. وللجيوب أيضاً

الحديث عن «الألغام» التى تضعها ربة البيت المصرية على مائدة رمضان لاينقطع .. إذ بعد مقال خطر الملح ثم مقال خطر الدهن وكلاهما سم أبيض .. يأتى اليوم الحديث عن خطر السكر ، وهو أيضاً سم أبيض !! ولا أحد ينكر أن أطباق الحلو المصرية ، خصوصاً فى شهر رمضان ، هى بالفعل ألغام تضر بالصحة ، وتعالوا نتابع :

●● البداية الخشاف . وفيه كمية سكر رهيبه ومركزة فى التمر والزبيب والتين والمشمشية والقراصيا وكلها فواكه مسكرة للغاية . نعم فيها معادن وفيتامينات . ولكن تركيز السكر العالى فيها يمثل خطورة على صحة الإنسان .

وقد كان البدوى العربى القديم يعرف قيمة التمر والحليب فكان يكتفى بحبات من التمر مع لبن الناقة أو لبن الغنم والماعز . وهذا الحليب مع التمر وجبة كاملة ، واسألوا أى معمل للأغذية . وما زال البدوى العربى يفضل لبن الناقة مع التمر وفى الخليج العربى نجد التمر والبلح طعاماً أساسياً وبعض كبار السن مازالوا يربون النياق ، والنياق جمع ناقة .. من أجل لبنها .

وفي المغرب نجد أن مشروب الضيافة الرسمي الذي يقدمه جلالته الملك لضيوفه بمجرد وصولهم إلى المطار هو اللبن مع التمر .

أما نحن في مصر فإن «سلطانية» الخشاف المشكلة لا يمكن التنازل عنها !!

●● ثم تأتي الكنافة . وبعيداً عن حكاية معاوية بن أبي سفيان مؤسس الدولة الأموية وكيف اخترع طباخه هذا الطبق ليكون خفيفاً على معدته التي كانت تشكو من المرض . . بعيداً عن هذه البداية نقول إن الكنافة الأموية تحولت من طعام هش خفيف على المعدة إلى حلوى رمضان ينسبها البعض خطأً لفاطميين .

والمصري أو ست البيت البسيطة تفضل صنع الكنافة بالكريمة . أو بالجبن الحلو لأنها أرخص وأسهل . ولكن هناك صينية الكنافة بالمكسرات . والبعض يكتفى بالفول السوداني ، مع قليل من الزبيب وسكر السنترفيش ، لحشو هذه الكنافة ، خصوصاً بعد أن تعودوا ذلك خلال قحط العصر الناصري . وهناك الآن ملفوف الكنافة المحشوة بالمكسرات . وأفضلها ما يصنعها أبناء الشام (والشام تطلق على سوريا وفلسطين والأردن ولبنان) وأفضل حشو لها هو الفستق . . ويليه الكنافة بالبندق ثم كميات رهية من السمن والسكر في شكل سائل عسلي .

●● أما القطايف فهي حلوى رمضان فاطمية ١٠٠٪ وأبسطها

القطايف المحشوة بالكريمة ثم قطايف المكسرات من فول سودانى  
للفقير والبندق وعين الجمل واللوز وجوز الهند والزبيب لمتيسرى الحال  
والأغنياء . . وكل حسب جيبه !! وكانت ست البيت المصرية حتى  
سنوات قريبة تصنع القطايف فى بيتها . . حتى العجينة نفسها كانت  
تصنعها على سطح حديد ساخن كما كانت تخبز الخبز فى البيت . الآن لم  
تعد ربة بيت تعدها فى البيت ، والأكثرية يفضلن شراء الجاهز من عند  
الحلوانى .

والحلوى الشامية عموماً فيها تركيز شديد للسكر والدهن وهى رغم  
غناها غذائياً بشرط عدم الإسراف ، خصوصاً لجسم الصائم إلا أنها  
عسرة الهضم ، وإذا لم يكن هناك فكاك منها فعلى الواحد أن يكتفى  
بقطعة أو قطعتين على الأكثر . . أما أيسر حلوى رمضان صنعا وتأثيراً  
فهى لقمة القاضي والزلاية وبلح الشام .

ألم أقل لكم إنها ألغام على مائدة الأسرة المصرية ؟!





## الفصل الرابع

أكلات أوربية .. وأكلات آسيوية



**حنشان بعسل النحل فى لندن ..**

**وجمبرى بالملوخية فى المطرية ..**

تربطنى بمدينة لندن علاقة طردية ! إذ على قدر عداوتى للإنجليز حتى أننى حملت ضدهم السلاح عندما كانوا يحتلون مصر ، إلا أننى أحب لندن . رغم برودتها وضبابها وبرودة سلوك أهلها . وقد زرتها عشرات المرات حتى أننى أعرفها شارعاً شارعاً وحارة حارة . . وزقاقاً زقاقاً أتجول فيها مثل باريس وفيينا وبرلين بدون أى خريطة أو دليل .

وفى الحى الصينى القريب من ميدان بيكاديللى الشهير فى قلب عاصمة الإنجليز نزلت مرة «أتمشكح» كنا يوم أحد . وفى شهر رمضان كان باقيا على موعد الإفطار أكثر من ساعة . . ولمحت فى واجهة أحد المطاعم الصينية قارباً فيه سمكة تشبه الحنشان أى سمك الثعبان تم تريحها بالعرض وهناك سائل لزج فيها . . وحولها شرائح من الطماطم والجزر والخضرة . . وكان هذا عام ١٩٧٣ ، وفى شهر أكتوبر . وبالمناسبة بدأت حرب تحرير سيناء فى السادس من أكتوبر العاشر من رمضان وأنا فى لندن ، فى مهمة صحفية بترولية خليجية وكان هذا هو اليوم الثانى لبدء أشرف حرب تحرير مصرية . .

●● ودخلت المطعم الصينى وطلبت «قارباً» من الموجود فى الفاترينة على أن يقدم لى بعد ساعة ، أى عندما يحين موعد الإفطار . .  
ولأن المطعم الصينى لا يعترف بالسلطات أو المقبلات . فقد طلبت مع هذا القارب «مطبقية» من شوربة الأعشاب المشهورة فى مثل هذه المطاعم .  
فأنا من عشاق الشورية لفوائدها الصحية وإعدادها للمعدة لتقبل الطعام . ولم أنس أن أذكر الجرسون - وكان قصيراً جداً . وبديناً جداً -  
بإبريق الشاى الأخضر الصينى المشهور . . بدون سكر !!

وجاءت الشورية فى الموعد المحدد . فشربتها . وأتبعتها بفنجان من الشاى الساخن . ثم جاء الطبق الرئيسى : قارب السمك الحنشان .  
وللحقيقة كان شكله مغريباً ومشجعاً . ولكننى أخذت أتفرس فيه ، إلى أن اكتشفت أنه طبق من الثعابين البحرية مطبوخ بعسل النحل !!  
وتخيلوا : سمك بالعسل أى أن الصينيين جمعوا بين النقيضين . ولم أتلکأ . كنت جائعاً بعد صوم يوم كامل فى رمضان . ثم إننى سأدفع الثمن سواء أكلت مافى الطبق . . أو أبعدته عنى . وكدمياطى (!!)  
فضلت أن آكل الطبق . . على أن يضيع علىّ ثمنه . وللغربة كان طبقاً لذيذاً للغاية ، شهياً بدرجة تذهب بالعقل . مشبعاً ممتعاً . وهو بأى مقياس ألد من صينية الحنشان بالطماطم والخضرة التى برعت والدتى فى صنعها . وكانت أطال الله فى عمرها تتصل بى من دمياط وأنا أدرس بجامعة القاهرة عام ١٩٥٧ تتلهف على رؤيتى . فإذا تعللت لها بالذاكرة ، كانت بكل حنان الأم تهتف : « يا وله دانا طبخت لك صينية

الحنشان التى تحبها » وكانت تعرف عشقى لهذه الوجبة رغم أنها كانت تجيد صنعها ولا تأكل منها ، لأنها كانت لا تحب الحنشان ولا تحب الأرناب . ولكنها تصنعها بامتياز ولم يكن أمامى إلا أن أترك سماعة التليفون فى شقة مدام حوا حيث كنت أسكن فى إحدى شققها بالدقى ، ثم أنطلق مسافراً إلى دمياط . فصيانية الحنشان بالطماطم لا أستطيع مقاومتها !!

●● وفى المقابل هناك وجبة مشهورة فى الإسكندرية ، كما هى موجودة فى قرى وجزر بحيرة المنزلة . هى وجبة الجمبرى بالملوخية !! وهذه تعتمد على ضرورة إزالة رائحة أو زفارة الجمبرى . ويقتضى هذا غسل الجمبرى - بعد تقشيريه وإزالة الجهاز الهضمى - جيداً بالملح والدقيق مرات عديدة . ويمكن أن يوضع الجمبرى بعد إتمام عملية «القلي» فى الزيت ، فى حلة الملوخية . بعد خلطه بالدقيق قبل القلى . والجمبرى بهذا الشكل يرفع القيمة الغذائية للملوخية . وقد أكلتها وأنا صبى فى مدينة المطرية دقهلية على بحيرة المنزلة ، عندما كانت بحيرة عامرة بالجمبرى والكابوريا وباقى عائلة القشريات !!

## بلح البحر في شورية الضفادع

### في الشانزليزيه !

في شارع الشانزليزيه ، أشهر شوارع باريس وأطولها رأيت زحاما كبيرا على واجهة مطعم ، غير بعيد عن قوس النصر القائم على تبة عالية تفصل بين شارع الشانزليزيه وشارع فوش . واقتربت - ومعى زوجتى - وأُفْسِحَ لنا مكان فقرأت ما كان يقرأه الكل من سياح أمريكيان على طلاينة على أسبان ، مع قليل من الباريسيين كان اليوم هو يوم وجبة أسبوعية يقدمها هذا المطعم الشهير مرة كل أسبوع . . وكانت وجبة من «بلح البحر» ولأننى سبق أن تناولتها أردت أن أعرف سر الإقبال الشعبى على هذا الطبق . . فى هذا المطعم بالذات .

●● واخترت الزحام . وجلست وزوجتى إلى مائدة غير بعيدة عن رصيف الشارع الشهير . الذى يمتد من قوس النصر إلى ميدان الكونكورد الشهير حيث المسلة المصرية الشهيرة تتوسطه ثم بعدها حدائق التويلرى الشهيرة التى تمتد إلى كاتدرائية نوتردام الشهيرة غير البعيدة عن متحف اللوفر أشهر متاحف أوربا . وحيث «جناح المصريين» أى الآثار المصرية المشهورة .

المهم بدأت طقوس الوجبة بسلة من الخبز الفينو الفرنسى الشهير :  
الملدن اللذيذ الذى يؤكل بلا غموس !! ومعه أمام كل منا طبق تتوسطه  
حبة طماطم كبيرة جداً ومخلية تماماً ولكنها مملوءة عن آخرها بنوع من  
الجمبرى صغير الحجم للغاية مسلوق ومتبل جيداً . وعليه نوع من  
«الصوص» أى الصلصة لاهى بالمايونيز ولكن غليظة القوام «حراقة»  
بعض الشيء تذكرنى «بالمورثة» التى تبقى فى إناء تسييح الزبد لتحويله  
إلى مسلى بلدى !! والتهمنا الطبق بما فيه وبجواره من مشروب .

●● عادات الجرسونة الرشيقة . . اليافعة . البشوشة خفيفة  
الحركة . رقيقة الملامح والكلمات لترفع الطبق خالياً ، وتضع بجانب كل  
واحد منا دسته أطباق صينى بيضاء ثم أتبعته ذلك بطاجن كبير أسود  
من الفخار المطفى بالمينا السوداء . وكنا طلبنا أكبر مقاس من  
الطواجن . وكان ممتلئاً عن آخره ببلح البحر الغارق تماماً - متفتحاً بفضل  
عملية السلق - وكله يسبح فى شوربة شديدة البياض تغوص فيها قطع  
من الكرفس الأفرنجى .

●● وبدأنا الأكل - أنا وزوجتى - وكلما امتلأ طبق بأصداف البلح  
الفارغة حملته بعيداً الجرسونة . ورغم أننا كنا فى بداية الشتاء وبدأت  
لسعة البرد . . إلا أن حرارة الوجبة : من بلح بحر وشوربة دسمة  
جعلت الدفء يدب فى أجسادنا فخلعنا البلوفرات . . بل طلبنا من  
الجرسونة أن تفتح النافذة التى تطل على الشانزليزيه . المهم . أكلنا  
البلح . وشربنا الشورية بما فيها . ولأننى تعودت ألا أسأل عن الثمن إلا



بعد تمام الأكل حتى لا تسد الفاتورة نفسى عن التلذذ بالطعم . فقد طلبت الفاتورة . وكان الرقم خيالياً . وعندما سألت الجرسونة لماذا ؟ اكتشفت أن بلح البحر هذا مطبوخ فى شوربة كوارع الضفادع ! ومازالت حرمنا المصون غير مصدقة أنها شربت شوربة الضفادع . ورغم هذا فمازالت تشتاق إلى طاجن مماثل حتى ولو كان مطبوخاً فى شوربة زعائف سمك القرش ، وهذه الوجبة مكان آخر . .

●● وفى برلين . فى شارع انتردن لندن الشهير قبل تقاطعه مع ميدان «الكسندر بلاتز» لمحت فى الواجهة طاجناً مماثلاً فأسرعت أطلبه . ولكنه للأسف لم يكن فى نفس جودة الطاجن الفرنسى ، رغم أن المطعم كان إيطالياً صاحبه من نابولى . . ويعمل به شاب مصرى مغترب ولكنه النفس . وطريقة الطبخ . . والجو العام للوجبة !!

## رنجة مملحة .. والحلو فراولة

فى مدينة أمستردام العاصمة الثانية لمملكة هولندا «لاهاى أو دنهاخ هى العاصمة الأولى» ركبـت الترام أـتجول فى شوارعها . وكانت هذه هى زيارتى الأولى للمدينة التى سرقوها من بحر الشمال ، وبالتحديد من «خليج زيدر زى» بالتجفيف وإقامة القنوات . ويشكل ميناء امستردام، مع ميناء روتردام أشهر ثنائى بين موانئ أوروبا كلها . ومن عادتى عندما أنزل أى مدينة للمرة الأولى أن أقوم بجولة شاملة فوق وسائل المواصلات العامة . حتى أكتشف المدينة . بأرخص ثمن !! وكان هذا فى أواخر السبعينات .

●● وبينما يـخترق الترام - عديم الصوت الذى تقوده سيدة بدينة مفتولة العضلات بشارب ينافس شوارب الرجال - شوارع المدينة لمحت سوقاً غريبة . وبحركة ابن بلد من بولاق مصر ارتكبت جريمة لايرتكبها أوربى . فقد تركت مقعدى بجوار النافذة المفتوحة وقفزت إلى الشارع بينما الترام منطلق بأقصى سرعته ! ودخلت السوق الذى لا أذكر اسمه الآن . . كان سوقاً مفتوحاً طوله لا يقل عن ٢ كيلو متر !! يباع فيه كل

شئ وأى شئ . وهو يختلف عن «سوق البراغيث» المعروف فى ألمانيا .  
أو سوق العفارىت فى العاصمة الأسبانية مدريد . أو أسواق اليوم  
الواحد فى فرانكفورت أكبر المدن التجارية فى ألمانيا . أو فيسبادن مدينة  
الحمامات التاريخية الاسطورية على بعد ٦٠ كيلو متراً عن فرانكفورت .

●● وشدتنى عربة يد !! تقف على أول ناصية لهذا الشارع  
العجيب . نعم عربة يد . تشبه عربات باعة حمص الشام فى بولاق  
مصر ، أو السيدة زينب أو عربات الكشرى القاهرى فى باب الشعرية ،  
بل بنفس التصميم . ويقف خلفها هولندى فارغ الطول عريض  
المنكبين ، مفتول العضلات . . كثر الشارب يرتدى ملابس بيضاء . .  
وحوله مجموعة من البراميل البلاستيك محكمة الغطاء تحوى سمك الرنجة  
المملح ، وليس المدخن المعهود . وعلى يمينه بطرمانات كبيرة زجاجية .  
أحدها مملوء بالفلفل الرومى المخلل . والثانى بالخيار كبير الحجم  
المخلل أيضاً وأمامه - على العربة - لوح خشب سميك . ويرتدى فى يديه  
قفازين وبحركة سريعة يلتقط سمكة الرنجة المملحة من البرميل  
ويطرحها على لوح الخشب وبسرعة أيضاً يتعامل معها بسكين طويلة  
مشحوزة جيداً . يبدأ بفصل الرأس . ثم يشقها نصفين من ناحية الظهر  
 . ثم يخرج الأحشاء بحركة سريعة ، بل خاطفة بسن السكين . ثم ينزع  
سلسلة الظهر بحركة ثانية . ويقلب السمكة لينزع القشرة تماماً  
«بجلدها» . وبحركات سريعة ورتيبة يقطعها إلى شرائح صغيرة رفيعة  
ويضعها على فرخ من الورق شبه المقوى على خفيف حتى «لاينقع» .

ويمد أصابعه في وعاء مملوء بمبشور البصل الطازج ينثره فوق شرائح السمك ويقدمه لك .

فإذا أردت خياراً مخللة أخرجها من البطرمان سريعاً ليضعها على الميزان ليعرف قيمتها . ونفس الشيء إذا أردت حبة فلفل مخللة . والكل يحولها في ثوان إلى شرائح ويغرس لك في شرائح السمك مجموعة من عيدان تسليك الأسنان - من خشب - لتلتقط بها شرائح السمك والخيار والمخلل .

●● وتناولت كل هذا بلذة وشهية كبيرتين . ولم أتمالك نفسي فطلبت تكرار ما قدم لي . ودفعت ثمناً للطلبين هذين حوالى ٦ جيلدر «فلورين» أى ما يقرب من ١٢ جنيهاً .

وكان لابد من الحلو فاخترت عبوة من فراولة تزن كيلو جراماً دفعت فيها جيلدرين ونصف الجيلدر وقفت أتمتع بطعمها وكل من حولى مشدوه بما يرى منى !!

## البهيّة .. وجبة عربية في أسبانيا

كانت في مصر حتى ٣٠ سنة مضت وجبات غذائية يزداد الطلب عليها خصوصاً في شهور الشتاء والبرد القارس لما فيها من «وقود» وعناصر للتدفئة . وكانت ست البيت البارعة تتفنن في إعدادها وتقديمها خصوصاً في شهرى طوبة وأمشير .

●● إذ كانت وجبة الأرز باللبن التى تجود أصلاً أكثر بالطهو على «الكانون» وهو جهاز الطهو قبل اختراع وابور الجاز . . وتجود «حلة الأرز باللبن» كلما كان اللبن دسماً أو بقرياً . ولم تكن ست البيت المصرية تكتفى بحلة الأرز باللبن رغم مافيهما من مواد كاربوهيدراتية «فى الأرز» ومواد دهنية ومعادن وفيتامينات فى «اللبن» بل كانت تتفنن فى إضافة مصدر جديد للطاقة هو العسل الأسود إذ كانت تقوم «برش» هذا العسل على وش حلة الأرز باللبن . وكلنا نعرف قيمة هذا العسل الأسود وبالذات مايضمه من حديد ومعادن أخرى وأملاح . . فضلاً عن المواد السكرية وماتحتويه من مصدر للطاقة والدفع فى عز الشتاء .

وبالمناسبة مازال اللبن والتمر وسيلة إكرام الضيف فى المغرب ، حتى

ولو كان ملكاً أو رئيساً . وتلك سنة حميدة تعكس القيمة الغذائية لكل من اللبن والتمر . . ومازال لبن الناقة في «أبو ظبي» وغيرها من دول الخليج له سحره وعشاقه الذي وصل بأحد كبار أثرياء «أبو ظبي» أن يحتفظ بجوار مسكنه الحديد قصراً أو فيلاً أو بيتاً عصرياً ، ببعض النوق لأنه لا يستطيع الابتعاد عن لبن النياق .

●● وكانت هناك وجبة غذائية شتوية أيضاً هي حلة الأرز بالعدس الأصفر المجروش وتجود إذا تم طبخها بحيث تكون نسبة الأرز ثلثي الكمية . . والثلث الباقي من العدس الأصفر . ولأن ست البيت - زمان - لم تكن تكتفى بما في الأرز من نشا - أى مواد نشوية - وما في العدس بحكم أنه بروتين نباتي من فيتامينات ، فإنها بعد إتمام نضج «حلة الأرز بالعدس» على الكانون أيضاً ، كانت تقدم معه التمر الحجازي المملدن . وكل هذه المكونات تقدم وجبة كاملة غذائية ومشبعة !! فضلاً عن انخفاض تكاليفها .

●● وأهل السويس لهم وجبة مفضلة وإن أصبحت مكلفة . . تلك هي وجبة الملوخية بالجمبرى . ولكنه الجمبرى صغير الحجم . لأن الكبير للشواء . وإذا كانت بعض المدن الساحلية تعرف أكلة الجمبرى بصلصة الطماطم كغموس ، أو كتنويح بدلاً من حلة الفاصوليا البيضاء أو اللوبية بصلصة الطماطم . . ولكن تظل وجبة الملوخية بالجمبرى هي الأكثر اختلافاً . لأن الأمر يقتضى غسل الجمبرى جيداً بالملح والدقيق

مرات عديدة للقضاء على أى أثر «للزفارة» لأن تلك الزفارة تتعارض مع  
طعم ورائحة الملوخية .

●● وإذا تركنا السويس وانطلقنا غرباً إلى أسبانيا فإننا نجد الطبق  
الشعبى الشهير والرخيص : الباهية وأصلها «البقية» وهى وجبة من أيام  
الحكم الإسلامى للأندلس . إذ كانت الزوجة تجمع بقايا الطعام على  
مدى الأسبوع ثم تعيد تجهيزها وطبخها وإضافة التوابل عليها  
وتقديمها .

وأفضل ما تؤكل «البقية» إذا كانت مصنوعة وفيها قطع من الدجاج  
واللحم والقواقع بالأرز والكركم والعصفر والزعفران والقرفة والقرنفل .  
ولأن الأسبان والسياح يقبلون عليها فإنهم يقدمونها كوجبة شعبية فى  
المطاعم يومى الأجازة وهما السبت والأحد .

## مياه الشرب .. مشكلة في تركيا

لأننا نعيش «الوفرة» منذ بدأ النيل جريانه ، فإننا لانعرف قيمة هذا النهر ، ولا نعرف كيف نحافظ على نظافة مياهه . والذين يسافرون إلى الخارج ، حتى إلى أوروبا ، يفاجأون بتحذير صريح بعدم شرب المياه من الحنفيات ، لأنها غير صالحة للاستخدام الآدمي . ولا يجد المرء سوى أن يشتري زجاجات المياه المعدنية ، أو الطبيعية . وهي بالمناسبة ليست رخيصة ، في اليونان الزجاجاة يزيد سعرها على جنيه كامل . . وفي تركيا ١٥٠ قرشاً . وفي ألمانيا يقولون لك إن المياه للغسيل فقط . .

وإذا كانت مياه الشرب في اليونان مقبولة إلى حد ما إلا أنها في تركيا ، وبالذات في العاصمة التاريخية استانبول لا تطاق وبالمناسبة فإن أصل المدينة كان إسلام بول أى أرض الإسلام بعد أن فتحها العثمانيون وهي نفس الأستانة ، وقبلها كانت القسطنطينية على عهد أباطرة الرومان البيزنطيين . والمياه في استانبول غير نقية . وبها كثير من العوالق يمكن رؤيتها بالعين المجردة . . فما بالك بما يرى تحت الميكروسكوب !

ولهذا فالمياه في هذه المدينة التاريخية أصبحت تجارة مربحة فأنت في



المقهى - وما أكثر مقاهى استانبول - تطلب الشاي ، أو القهوة . . أو الماء وكله بنفس السعر : ٢٠٠٠ ليرة تركية أى جنيهان بالتمام والكمال . وعلى النواصى ، خصوصاً فى الجزء الأوروبى القديم من استانبول تجد باعة الماء النقى ، مجرد وعاء زجاجى كبير ينتهى بحنفية . . وكوب فارغ والصبى يبيع كوب الماء هذا بسعر ٥٠٠ ليرة أى ما يعادل نصف جنيهه إذا كان مثلجاً . كما تنتشر تجارة زجاجات المياه وأغلبها معدنية ، مجرد مياه ينابيع ، أو مياه من الجبال . ومما يلفت النظر أن تجد «جراكن المياه» تنقل من الجبال المحيطة بالمدينة الأسطورية على المراكب وحتى سفن الجولات السياحية فى البوسفور لتصل إلى الجزر أو الأحياء المحرومة منها . .

ولا أعرف كيف كانت الحياة أيام عصر الدولة البيزنطية الرومانية الشرقية . . ولا فى عصر أباطرة آل عثمان العظام الذين جعلوا معظم مناطق الدنيا القديمة تدين لهم سواء فى آسيا حتى شمال فارس شرقاً والجزيرة العربية كلها . . أو فى افريقيا الشمالية كلها أو حتى فى أوروبا من شرقها حتى أبواب فيينا .

وإذا كانت تركيا الحديثة تعجز الآن عن تنقية المياه وتحويلها إلى مياه صالحة للشرب . . فماذا كانت تفعل تركيا القديمة .

وإذا كانت مياه الشرب مشكلة فى تركيا فإن الأكل ليس مشكلة بالمرّة . فهم أبرع من يصنع الحلوى وأحسن من يطبخ والمطبخ التركى

مشهور بمشوياته سواء كان لحم ماعز أو غنم ، أو حتى الدجاج . .  
وتأتى أطباق المحشى «الضلمة» فى مقدمة المائدة التركية . وهم مغرمون  
بالأكل المسبك الغارق فى السمن والدهن والشطة وهم يضعون قرون  
الفلل الأخضر الحار فى كل شىء حتى فى شوربة اللحم المسلوق .

## كلاب .. أولاد ناس !!

للإنجليز عشق خاص بالقطط والكلاب !! وإذا التقى صديقان سأل الأول الثانى عن حال الزوجة والأولاد .. ثم يكون السؤال عن «بيتسى .. أو تمارا» أو غيرهما من أسماء التدليل التى أطلقوها على القطط والكلاب .. وعن الثروات التى تركها البعض لقطته أو لكلبه .. والعناية بطعام القطط والكلاب - عند الإنجليز - تفوق الوصف .. وإذا كانت الإعلانات عن طعام الأطفال تجذبهم وتزيد المبيعات .. فلا أعرف لمن توجه الإعلانات عن طعام الحيوانات الأليفة . وهل تتابع هذه الحيوانات هذه الإعلانات ، وتفرض على رب الأسرة اختيار هذا الصنف أو ذاك !!

وكانت هناك كارثة ، فقد أذاع تليفزيون لندن قصة العثور على طعام فاسد للقطط وعرض التليفزيون الطعام وقد علت سطحه البكتريا وانتشرت فيه الجراثيم !! وأصبح هذا الخبر حديث الملايين !! وبالمناسبة هناك محلات خاصة أو سوبر ماركت لطعام القطط والكلاب ، لاتقل جاذبية عما للبشر !!

وللقطط والكلاب صالونات الحلاقة الخاصة بها ، وهناك من يصمم تسريحات الشعر التي تبهر الكلب ، أو صاحب الكلب . . ولها مسابقات للجمال ، وخفة الدم . . وهذه الصالونات ملتقى للأسر الكريمة تتحدث عن أخبار الكلاب ، أو آخر طرائف القطط ، ربما قبل أن يبدأ الحديث عن حال - باقى - الأسرة من البشر !! وإذا كان الغلاء فى لندن قد وصل إلى أطباء البشر ، إلا أن أطباء القطط والكلاب مرفهون كمن يعالجون وأسعارهم تفوق كثيرا أسعار علاج البشر .

وقد تضطر أحيانا إلى حجز موعد «لبيتسى» بعد شهرين بينما تحجز موعدا «لكوكى» بعد ثلاثة أشهر .

والانجليز مغرمون بتخليد ذكرى القطط والكلاب . . ولهذه وتلك مقابر خاصة . . بل وشواهد تحرص الأسرة على تسجيل تاريخ مولد ورحيل الفقيد الغالى ، كما أن هناك من يحرص على وضع باقات الزهور يوميا ، أو على الأقل صباح كل أحد ، على قبر الفقيد الراحل . . وأحيانا لاتستطيع الأسرة تحمل «بعاد» العزيزة «بيتسى» أو الراحلة كوكى فتصر الأسرة على أن تدفن قطتها فى حديقة البيت الذى شاركت فيه الأسرة كل الأيام السعيدة ، وحتى لايبعد طيف الغالية الراحلة عن عيون الأسرة !!

وللقطط والكلاب مجلاتها وصحفها الخاصة . . لا لتعبر عن رأيها ، لأن حرية التعبير متاحة للجميع ، ولكن للملابسها ، وطعامها ،

وأمرضها . . وآخر اكتشافات العلم والطب حتى تظل عيون القطّة  
براقة لامعة ، ويظل شعر الكلب - ابن الكلب - ناعما . . إنها حقا  
كلاب أولاد ناس !!

## غرائب الفطور

### بين الأرز الأندونيسى ودبس الرمان

وجبة الإفطار - فى غير رمضان - تختلف من وطن إلى آخر . فوجبة المناطق الباردة تختلف عن المناطق الحارة . . والغنى عن الفقير . وإذا كانت وجبة الإنجليزى والألمانى على الإفطار دسمة وغنية بالسعرات الحرارية . . فإنها عند الفرنسى والسويسرى والنمساوى مختلفة تمام الاختلاف .

فالإنجليزى والألمانى يفطر جيداً . لا مانع من اللحوم المصنعة ولا بأس من الأجبان المتعددة . وأنواع السجق والبيض المختلفة وشرائح لحم الخنزير المملحة والبيكون . ويا حبذا لو هناك شريحة من الرنجة المدخنة على الإفطار . أما الحبوب المغذية فى اللبن البارد أو الساخن فهى متوفرة . . وبجانبها شرائح من الفواكه المليئة مثل البطيخ والشمام . . أو المجففة مثل التين والقراصيا . . كل هذا بجانب الزبد والمربى وعسل النحل . . ولاننسى القهوة والشاى باللبن والكريمة . والفرنسى والسويسرى يكتفى ب شرائح التوست مع الزبد والمربى والشاى أو القهوة . . تماماً مثل الأمريكى الذى يمكن أن يضيف الكورن فليكس على الحليب ، ويسرع إلى العمل .

أما إفطار الأندونيسى « ١٨٠ مليون نسمة » فيعتمد على الأرز إذ أن أندونيسيا مثل اليابان وغيرهما من شعوب جنوب شرق آسيا من الشعوب الأرزية !!

ففى الإفطار الأندونيسى تجدد الأرز المسلوق ومعه قطعة دجاج ، أو قطعة لحم بالإضافة إلى كمية من الخضضر !!

وأبناء أندونيسيا يأكلون الأرز ٣ مرات يومياً ، الأغنياء والفقراء على حد سواء . ورغم هذا نجدهم يتمتعون بقوام رشيق لأن رطوبة الجو تذيب الشحم والدهن والنشا والسكر ولا تترك لها أثراً مهماً أكلوا من الأرز الذى يطلقون عليه : ناسى رامس !! ويأكله المسلمون الذين يمثلون أغلبية السكان ، كما تأكله الأقلية المسيحية بجانب البروتستانت والبوذيين .

●● ولن نتكلم عن إفطار المصرى الذى يعتمد على الفول والطعمية . . ولكننا سنتحدث عن إفطار أبناء الشام : سوريا ولبنان والأردن وفلسطين . هناك يفضلون إفطاراً من نوع خاص يعتمد على زيت الزيتون والزعتر والخبز إذ يصنعون رغيفاً من عجينة ثم يضعون عليه زيت الزيتون ويحمله بكميات كبيرة من الزعتر ويدخلونه الفرن ثم يقدم دافئاً . وتتنوع هنا « المناقيش » ومفردها المنقوش وهو سيد الإفطار اللبناى . وهناك طريقة أخرى إذ يقدمون طبقين فى الأول زيت الزيتون . وفى الثانى الزعتر المضاف إليه السمسم . ويأتون بالخبز فيغمسونه فى طبق الزيت ثم يغمسونه فى طبق الزعتر وهكذا .

أما البدوية فإنها تضيف على هذا دبس الرمان ، أى عسل الرمان الذى يعطى الوجبة «مزازة» خاصة . إذ يعجن الخبز بهذا الدبس ثم يضاف زيت الزيتون والزعتر . . وهو بهذا من أفضل الوجبات التى تحل مشاكل المعدة .

●● أما إفطار الصعيدي فيختلف عن إفطار ابن الوجه البحرى . إذ يضيفون الزيت والشطة إلى الجبن القريش بهدف رفع القيمة الغذائية للجبن القريش أما الشطة فهى لفتح الشهية !! وهناك أيضاً عادة إضافة السمن السايح على الجبن القريش فى طبق واحد . وبجانبه طبق من البيض المسلوق المقشر . ويقوم الشخص بتغطيس البيضة المسلوقة فى طبق من السمن السايح الحار . . قبل أن يأكلها . . والهدف هنا هو زيادة القيمة الغذائية . . وكل هذا يؤكل بالعيش المرحرح .

●● وكم للشعوب على مائدة إفطارها من عجائب !!



## مانجو بالكارى وبطيخ بالملح الناعم

أنا مغرم بتطبيق المثل المصرى : كل الى يعجبك . . والبس الى يعجب الناس » . ولكننى أطبقه بقليل من التحريف . عندما أمزج معه المثل الإيطالى القديم : « إذا كنت فى روما . . افعل ما يفعله أهل روما » وبالطبع لا أطبق هذا المثل الخواجاتى تماماً وإلا شمت فى الشامتون وتقول القائلون ولأننى من هواة المذهب التجريبي ، فى الطعام فقط لاغير . فإننى دائماً لا أتورع عن التجربة فى الطعام . .

●● فى دول الخليج تعجبت - فى البداية - عندما رأيتهم يعشقون تناول المانجو المخلل بالكارى والكركم والخل . . وأعشاب لا أعرف لها اسماً إلا حبة البركة ولم أتردد ، اشتريت «برطماناً» كبيراً عامراً بهذا المخلل العجيب . وفتحت حرماً المصون فمها على الآخر مستغربة مستنكرة ، رافضة . . خارجة من الحجرة ربها خشية الانفجار . وفتحت البرطمان «أو البطرمان» وأخرجت شريحة مع ما يحيط بها من سائل ذهبى اللون ، شديد نفاذية الرائحة ، التى تقترب من رائحة البطارخ البلدية . . وجلست أتفحصها ، وأقلبها ، وأمعن فيها النظر . وتناولت قطعة بكل

الحذر ثم أتبعها بملعقة من سائل التخليل . . ووجدت نفسى أمد  
يدى مرة ومرات . ثم أقوم لأحضر رغيفاً من الخبز المقمر . . وهات يا  
أكل !! ووقف الأولاد يرقبون رد فعل أمهم المتوتر . . وعندما جربت هى  
قطعة : لم تتقبلها . ونظرت لى شامته عيونها تشمت وتندب حظها فى  
الفلوس التى ضاعت ثمناً لبطرمان المانجو المخلل . . ولسانها ينطلق  
بمثل دمياطى قديم يسخر من الذى يشتري أسوأ ما فى السوق . يقول  
المثل : «الحاجة تقعد تقول نينى . . نينى ، لحد ما ييجى الخايب . .  
ويشترينى» !! وللحقيقة كنت فى منتهى الخيبة . . إذ فى صباح اليوم  
التالى عانيت مالم أعانى منه فى حياتى ، فى دورة المياه . وظل البطرمان  
جاثماً فى الثلاجة شهوراً . . حتى ألقيت به فى الزبالة !!

●● وفى نوبع بجنوب سيناء كنت وأسرتى نقضى أجازة عيد  
وجلسنا فى المطعم بجوار سائح أمريكى طلب «شرخة» بطيخ شليان  
أحمر . . ثم سمعناه يطلب من الجرسون «الملاحه» وبعدها أفرغ على  
البطيخ كل ما فى الملاحه من ملح . . وهات يا تقطيع بالسكينة والأكل  
بالشوكة . . وكلما أكل طبقة . . صب كمية ملح على ما بعدها ،  
وتحتها . .

ولم أتعجب . بعد أن عرفت أن هذه عادة أمريكية . . ولم أتعجب  
أكثر عندما تذكرت أن واحدة من أحب وجباتنا إلينا هى وجبة العيش  
بالجبين الأبيض القديم «الاستانبولى» . . مع البطيخ !! فنحن نفعل  
نفس الشئ . . أما الأمريكانى فيضع الملح مباشرة على البطيخ . . بينما

نحن نأكل البطيخ بعد كل لقمة بالجبن الحادق . الذى كلما زادت  
ملوحته . . كان ألد وأطيب !!

●● وفى برلين ( عندما كانت شرقية عام ١٩٧١ ) اشتقت لأكلة  
فسيخ . وتحايلت . وجدتهم فى السوبر ماركت يعرضون نوعاً من  
السّمك يشبه البورى الصغير ، أو الجرانة ، أو السهلة ولكنها موضوعة  
فى سائل يحفظها ، سكرى الطعم . . عليه كثير من الأعشاب والبذور  
.. واشتريت بطرمانا وعدت إلى حيث كنت أقيم فى معهد الصحافة فى  
ضاحية فريدريش هاغن « ٢٨ كيلو مترا جنوب شرق برلين » وأخرجت  
السّمكة المسكرة وأضفت عليها كمية من الملح . . ثم كمية من الخل  
.. وثلاثة من عصير الليمون ، وتركت الكل عدة ساعات . . وعدت  
إليها لألتهم الكل بشراهة عجيبة . . ناسياً أن البورى كان مملحاً فى  
سائل سكرى !!

●● تذكرت كل هذا وأنا أقرأ عن وجبة «الكتالوب بالبسطرمة»  
ولكن فى الصين . . وكيف أكلت البط الصينى بشرائح وشراب الخوخ  
والكمثرى فى ذلك المطعم الصينى الشهير . . فى أكبر موانئ ألمانيا :  
هامبورج ومازال طعم هذا الطبق فى فمى حتى الآن رغم مرور  
السنوات !!

## الطحالب : غذاء للفقراء ..

### وسر الجمال عند النساء !

ما رأيكم في وجبة لذيذة من الطحالب الطازجة بالزيت والليمون ؟ !  
أنا نفسي جربتها في مطعم صيني في ميدان ليستر القريب من ميدان  
بيكاديللي الشهير في لندن . . وتناولتها مرة ثانية في معرض للوجبات  
الصينية واليابانية والكورية في الهواء الطلق ذات مساء في فندق شهير  
بمدينة الدوحة عاصمة قطر الشقيقة . .

وقد استطاعت اليابان أن تحصل على ٤٦ نوعاً من الطحالب تزرعها  
وتبيعها في الأسواق طعاماً شهياً للبنى آدميين !! وأجود أنواع الطحالب  
ما ينمو في البحيرات العذبة في بحيرة تشاد مثلاً ، أو في المكسيك . وهي  
تؤكل مباشرة طازجة . . دون حاجة إلى طبخ وإعداد . وقد استطاع  
اليابانيون أن يقدموا وجبات طيبة من الطحالب ، مثل الأرز بخلطة  
التوابل مع خلطة الطحالب . وكما زرع اليابانيون الأسماك واللؤلؤ . .  
زرعوا الطحالب يستخدمونها كطعام .

●● والطحالب غنية للغاية بالبروتين . والمركبات الغذائية فيها عبارة  
عن بروتين وسكر . بل تصل نسبة البروتين في الوزن الجاف للطحالب

إلى ٨٦٪ وإذا زرعنا كيلو مترا مربعا بالطحالب وحيدة الخلية فسوف نحصل على ٤٠ طناً من الجلسرين ومثلها من البروتين !! ولن يشكو آكلو الطحالب من نقص البروتين أبداً ، هذا ما قالته منظمة الصحة العالمية . ولكن المهم هو كيف نقدم هذه الطحالب في شكل وجبات مقبولة لا يرفضها الإنسان .

●● والطحالب غنية بأشياء كثيرة . مثلاً تعتمد صناعة المربي على المواد الجيلاتينية المستخرجة من الطحالب . كما أننا نحصل على نسبة كبيرة من اليود الطبي من هذه الطحالب . كما نحصل على كثير من المضادات الحيوية من الطحالب البحرية أما أفضل مستحضرات التجميل فإن صناعتها يفخرون بأنها من الطحالب البحرية .

ولكن يجب أن نتعامل مع الطحالب بحذر . لأن هناك أنواعاً سامة وأخرى غير سامة . . بعضها سام للإنسان . . وبعضها سام للحيوانات ، والحيوان هو الوسط الذي يمكن أن يكشف لنا السليم من السام لأنه يملك خاصية اكتشاف السام منها فيتعد عنه . . وغير السام فيقبل عليه . .

●● والطحالب منها الصغير ، المتناهي الصغر ، ومنها الكبير الذي يمكن استزراعها ، وفي اليابان زرعوها على الأسلاك !! بعد أن تحكموا في درجة حرارة المياه . . ودرجة الملوحة والجو العام .

وهي تتكاثر عن طريق وحدة خلية صغيرة . والعلم يؤكد أن كل

ستتيمتر من الكرة الأرضية يمكن أن تنمو عليه الطحالب : فى المياه .  
فى البيوت . فى الصحراء . حتى فى الصخور . . بل وفى رئة الإنسان !!  
والطحلب عبارة عن صندوق يفرز المواد الجيلاتينية التى تنتشر سريعاً  
. . والطحلب هو « المستعمر الأول » لأى مكان . وبالتالى يصلح هذا  
المكان مستعمرة للبشر !! والطحالب غير الفطريات فالطحلب يخزن  
السكر فى جزئياته . . على عكس الفطر الذى لا يخزن السكر . . من هنا  
نجد الطحالب غنية أيضاً بالمواد النشوية . . المهم أن نهىء الظروف  
الكاملة لهذه الطحالب لكى تعطينا أكبر إنتاج .

●● وحتى الآن أمكن للإنسان أن يحصر حوالى ٢٥ ألف نوع من  
الطحالب وهى من أقدم النباتات التى عرفها الإنسان . وهى منجم  
هائل للأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الضرورية للجسم . فبعض  
الطحالب يحتوى على نسبة من المغنسيوم تفوق ٤٠ ألف ضعف عن  
الموجودة فى ماء البحر . أيضاً نسبة الحديد فى الطحالب أكبر من النسبة  
الموجودة فى غيرها . وفيها نحاس وكوبلت ومنجنيز وزنك وفلور  
وكالسيوم وبوتاسيوم وكبريت وفوسفور وفيها فيتامينات أ ، د ، إى وهى  
الفيتامينات الضرورية حتى تؤدى وظائف الجسم عملها بشكل سليم .

والطحالب بجانب غناها بالبروتين فهى غنية أيضاً بالأحماض الأمينية  
ولهذا تتمتع الطحالب بفوائد تنشيطية ومجددة للحوية ، بل ومضادة  
للبيكتريا .

وإذا كانت جذور نباتات الجينسينج الشهيرة في كوريا مجددة للشباب ومنشطة أيضاً ولا الدواء السحري الذى يجرى وراءه الناس فى المصحة الرومانية التى تديرها العائلة « أنا أصلان » فإن فى بعض أنواع الطحالب فيتامين مضاد للشيخوخة . أما فيتامين « A » فلا غنى عنه من أجل نضارة وصحة البشرة . لهذا أثارت هذه الطحالب اهتمام خبراء التجميل فأدخلوه فى مستحضرات التجميل المرطبة .

## زراعة الطحالب ..

### تحل مشكلة الجوع

فى أول زيارة قمت بها لجنوب سيناء عام ١٩٨٢ كنت ضمن صحبة من علماء جامعة قناة السويس عندما كان الدكتور عبد المجيد عثمان مديراً لها والدكتور أحمد خضير نائباً للمدير . وكان الدكتور أحمد دويدار الرئيس الحالى لها . . عميداً لكلية الطب . وتوقف الـركب أمام عيون موسى ولمحت أستاذاً ينزل إلى الشاطئ وينحنى يجمع عينات من الطحالب المنتشرة هناك . اقتربت منه . اسمه الدكتور محمد السعيد أحمد فرغلى الأستاذ بكلية العلوم . وعرفت أنه مغرم بدراسة الطحالب ودار حوار طويل امتد إلى ما بعد عودتنا من الشاطئ إلى الأتوبيس . قال إن البحر الأحمر ، والبحر عموماً ، يمكن أن يصبح مطعماً لكل المصريين من خلال هذه الطحالب . وذكرنى بعالم دمياطى هو الدكتور عبد الحليم منتصر الذى كان أول من أجرى دراسات على الطحالب فى مصر قبل أن يسافر إلى الكويت لينشئ أول كلية للعلوم بها . . وأيضاً الدكتور عبد الحليم نصر الأستاذ بجامعة الإسكندرية الذى يعتبر أكبر من أجرى بحوثاً على البحر الأحمر وثرواته .



●● وقال لى الدكتور فرغلى - الذى أتمنى أن يتصل بى - إن الطحالب يمكن أن تحل مشكلة ٨٠٪ من أبناء مصر . . وذلك بأن نقدم لهم وجبة من الطحالب مدعمة بغيرها ، لطلاب المدارس والجامعات نحل بها مشكلة الأنيميا بين أبنائنا الطلاب وقال : إن البحر ليس هو السمك فقط . بل هو كيان قائم بذاته . . فيه أكثر مما على اليابسة . . فالطحلب يرمى - ٤٠٠ طن سنوياً - وفى البحر المتوسط ٤٠٪ منها طحالب نستخرج منها مادة الأجار التى توفر لنا الجيلاتين . .

ليس هذا فقط ، بل يمكن أن تتحول بحيرة البردويل إلى كنز آخر للطحالب ، بالإضافة إلى كنزها من أسماك القاروص والدنيس والبورى التى تصدرها بعشرات الملايين من الدولارات إلى أوروبا . قال الدكتور فرغلى إنه ليس سراً أن إسرائيل عندما كانت تحتل سيناء أجرت دراسات هامة على طحالب البردويل التى يتوقف فيها صيد الأسماك بين ٨ و ٩ أشهر يمكن أن تتحول إلى إنتاج الطحالب !!

●● هنا مطلوب منا أن يتعلم المصرى زراعة البحر بالطحالب ، كما أجاد زراعة الأرض بالمحاصيل ، وكله يؤكل . . وربما نتعجب أن مصر التى تمتلك حوالى ٣٠٠٠ كيلو متر من الشواطىء والسواحل تحمل الخير كله . . بينما المصرى يعانى من الجوع ، والفقر وسوء التغذية والأنيميا !!

●● وإذا كان علماء مصر يعلمون كل ما أقول حق العلم . . فلماذا لا يخوضوا حرباً يقدمون فيها علمهم من الكتب والمدرجات والكلديات . . إلى بطون الناس ومطاعمهم ، لحل مشكلة الغذاء . لماذا لا يقولون لكل المصريين إن هذا الطحلب متناهي الصغر الذى يميل لونه الأخضر إلى الزرقة ، ويعيش فى البحيرات المالحة فى الأجواء الحارة غذاء صحى ومفيد .

ولكن القضية أنه مطلوب أولاً أن نكسر الحاجز النفسى عند الإنسان . قبل أن نستغل الطحالب . وإذا كان إنتاج بروتين اللحم من البترول لم ينجح بسبب هذا العنصر أو الحاجز النفسى ، فإننا يمكن أن ننجح مع الطحالب بعد نجاح اليابان والصين وكوريا وباقى دول وشعوب جنوب شرق آسيا فى اختراق هذا الحاجز . وتحولت الطحالب إلى غذاء هناك .

●● وفى رأى أن الطحالب يمكن أن تحل مشاكل سوء التغذية فى الدول الفقيرة .

ففى إمارة موناكو «جنوب شرق فرنسا» نظم معهد تابع لدولة الإمارات العربية أول مؤتمر علمى فى مايو ١٩٩٣ عن هذه الطحالب . وأكد العلماء فى هذا المؤتمر أن هذه الطحالب كانت من الوجبات الأساسية لسكان المكسيك القدماء . . تماماً كما ظلت لقرون عديدة المصدر التقليدى للبروتين عند قبيلة كانيمبو التى تعيش قرب بحيرة

تشاد الأفريقية حيث تنمو هذه الطحالب بكثرة . ومازال ريبلي فوكس  
عالم الكيمياء الحيوية الأمريكي وزوجته دنيس يعملان منذ ٢٠ سنة  
لتوفير هذا النوع من الطحالب للأطفال الذين يعانون من سوء التغذية في  
العالم الثالث .

●● ما رأيكم في طبق بالطحالب والتوابل والزيت والليمون ؟

## إكسير الشباب ونضارة الشيوخ

قد يرى البعض أننا نروج لطعام من الطحالب علاجاً لمشكلة سوء التغذية عند شعوب العالم الثالث . . ولكن من المفيد أن نذكر أن كثيراً من علماء العالم يعكفون الآن على دراسة إمكانية استخدام هذه الطحالب كغذاء لرواد الفضاء في محطاتهم المأهولة التي تستغرق رحلاتها عشرات الأيام . . وحيث لا أرض لزراعة الغذاء تماماً كما يفكرون في استخدامها لإنتاج الغذاء للعاملين في الغواصات التي تدار بالطاقة النووية والتي تكلف بمهام بعيدة المدى ، في سرية تامة .

وتعتمد هذه الأبحاث على الاستفادة من مادة البيتاكاروتين التي توجد بكثرة في الطحالب ، وهي مادة تستخدم للوقاية من مرض السرطان . كما أن الطحالب تعزز النظام المناعي في الجسم ، وتقوى الخلايا ، وبالتالي يمكن أن تقاوم مرض ووباء العصر : الإيدز . . أى ووباء نقص أو فقدان المناعة . . كما أنه يساعد على خفض نسبة الكوليسترول الذي أصبح من أوبئة العصر . . بل مرض الأغنياء !!

وتؤكد هذه الأبحاث أن تناول ملعقة كبيرة من هذه الطحالب يومياً

يعطى نتائج طيبة للغاية ، لما لها من فوائد في منع السرطان وتقوية جهاز المناعة .

●● وتعتبر معامل إنتاج مستحضرات التجميل الطحالب كنزاً لايفنى للباحثين عن النضارة والشباب الدائم . . ولا غنى عنها لصحة الشعر والبشرة والقوام والجسم . ويركز كيلو واحد من كريم الطحالب جميع العناصر النشطة الموجودة في ٢٠ ألف لتر من ماء البحر . فالطحالب هي المنجم الهائل للأملاح المعدنية وغيرها من العناصر الضرورية للجسم . وإذا توفرت الطحالب على هيئة شامبو أو صابون أو قناع للوجه فإنها تفيد في إعادة التوازن لفروة الرأس أو للبشرة ، أو الزيادة المفرطة في الإفرازات الدهنية . بل وتستخدم أيضاً في علاج حب الشباب وإضفاء النعومة على البشرة !!

●● وفوائد الطحالب لا تتوقف عند استخدامها كمواد تجميل أو منشطة للشباب ومقاومة الشيخوخة . . أو وجبات غذائية ، بل تمتد فوائدها لمعالجة أخطاء البشر !!

ذلك أن الطحالب يمكنها معالجة مشاكل الصرف الصحي !! بل وتعالج مشاكل البحيرات المصرية الشمالية مثل مريوط . . والشرقية مثل المنزلة تلك البحيرات التي قتلناها عندما ارتكبنا جريمة إلقاء مياه الصرف الصحي فيها !!

●● يمكننا أن نستخدم الطحالب بكميات كبيرة في المجارى

والمصارف والبحيرات . وهذه الطحالب وحيدة الخلية ، الدقيقة . . .  
تتكاثر بنسبة كبيرة وفعالية وتنتج الأوكسجين الذى يساعد على تكسير  
الفضلات البشرية ، وغيرها ، ويمكن بإضافة الكلور إعادة استخدام  
هذه المياه بعد ذلك فى الشرب . وان كان هذا مرفوضاً نفسياً حتى الآن .

وقد نجحت هذه التجارب فى الهند عندما استخدموها فى معالجة مياه  
الصرف الصحى فى القرى . . ثم أعادوا استرجاع المياه واستخدموها فى  
الرى من جديد .

من هنا فإننا يمكن فى المرحلة الأولى على الأقل استخدام الطحالب  
فى مقاومة تلوث بحيرتنا من الصرف الصحى حتى تعود كما كانت مزارع  
سمكية وحضانات طبيعية لتفريخ وإنتاج الأسماك . وتعود المنزلة لتقدم  
البطى الذى حرمننا منه أبناء خمس محافظات حول البحيرة هى دمياط  
وبورسعيد والشرقية والدقهلية والاسماعيلية .

●● تعالوا ننقذ مشروعاً قومياً على مراحل الأولى لإنقاذ بحيرتنا . .  
والثانية لإنتاج مستحضرات التجميل العالمية والثالثة لتقديم الطحالب  
غذاءً للمصريين نقاوم به أنيميا الشعوب وهكذا نحول الطحالب إلى  
غذاء وعلاج !!

## أعشاب بحرية بالليمون ..

### في اليابان

شعب مصر الذى يستنكف أكل الضفادع وتناول شوربة الضفادع ، هذا الشعب من أكبر منتجى ومصدرى الضفادع إلى فرنسا .. فالضفادع المصرية تمتاز بكبر حجم الفخدين ، وهو ما يؤكل من الضفدعة . وفى مصر الآن شركات ورجال أعمال يتولون تربية الضفادع فى مزارع خاصة ثم تصديرها حية إلى فرنسا ، حيث تقدم هناك مشوية أو مسلوقة أو مقلية . وطبق الضفادع ومعه مطبقة الشوربة من أغلى الأطباق فى فرنسا ، وله مطاعم معينة تخصص فى تقديمه .

●● وفى فرنسا يعشقون أيضاً أكل القواقع والأصداف البحرية . وبلح البحر من أشهى ما يقدم هناك طازجاً أى بدون أى طبخ أو إعداد .. فقط مجرد سائل ملهى . أو مسلوقة مع أعواد الكرفس الأفرنجى .. وقد تناولته مع زوجتى فى واحد من أشهر مطاعم الشانزليزيه أشهر شوارع العالم قاطبة . ويقدم قبل طبق بلح البحر ، طبق من المقبلات عبارة عن نصف حبة طماطم كبيرة تعلوه كمية كبيرة من الجمبرى صغير الحجم للغاية ولا أعرف كيف نزعوا قشوره .

ولا تنازع بلح البحر في اللذة إلا الشوربة الفاخرة التي تقدم في نفس الطاجن أسود اللون . وبجواره ١٢ طبقاً فارغاً لتضع فيها أصداف بلح البحر بعد أكل ما بها .

●● والمصري خصوصاً في الاسكندرية وبورسعيد والسويس يعشق تناول أم الخلول . وإذا كان البعض يفضلها مملحة وهي أبسط طرق أكل أم الخلول ، فإن من أبناء السواحل من يفضلها مطبوخة في صلصة الطماطم مع فصوص الثوم . وهذه يفضل لها حبات أم الخلول الكبيرة . ثم هناك من يفضلها بعد «تشويحها» في كمية قليلة من الزيت والمستكة والحبهان ، مع تتبيلها بالملح والفلفل والكمون . . والثوم المهروس .

ويعشق أبناء السواحل في مصر أيضاً تناول البقلويظ والجندوفلى وهما أيضاً من العائلة القشرية والقواقع . ويكتفى الاسكندراني بالذات بوضع قطرات من عصير الليمون على الجندوفلى قبل تناوله طازجاً .

●● ولا ينافس المصريين السواحلية في تناول القواقع والأصداف إلا اليابانيون . واليابانى إذا لم يأكل السمك ومنتجات البحر ٨ مرات في الأسبوع يعتقد أنه لم يشبع . واليابانيون هم أبرع من يربى الأسماك والقواقع والأصداف ، وليس فقط زراعة اللؤلؤ داخل الأصداف . ولليابانى طقوس خاصة وسرية في تقديم وإعداد وتناول هذه الأصداف والقواقع . ومنها ما يأتى من المياه المالحة ومنها ما يأتى من المياه العذبة والينابيع والأنهار .



●● واليابانى مغرم بالأعشاب والتوابل . ولهذا فإنه يضيف على الأسماك والجمبرى كثيراً من الأعشاب لتعطى نكهة خاصة ولذيذة على أطباقهم . أما مشاهدة الطباخ اليابانى وهو يعد طبق القواقع أو الجمبرى فتلك متعة لا تعدلها متعة أخرى .

●● وإذا كان طبق شوربة كوارع الضفادع من أغلى الأطباق فى فرنسا . . فإن طبق شوربة زعانف سمك القرش هو الأغلى على الإطلاق فى اليابان !! ولا يقدر عليه إلا الأغنياء . ولهذا نشطت فى دول وإمارات الخليج العربى - منذ سنوات بعيدة - عملية صيد أسماك القرش لتجفيف الزعانف فقط ثم تصديرها لليابان وإلى جنوب شرق آسيا . وشوربة زعانف القرش تتحول إلى ما يشبه شوربة الشعرية الأفرنجى بسبب ما بها من غضاريف وعضلات رفيعة . .

●● وكبار السن - فى اليابان - يعتقدون فى القوة السحرية لشوربة زعانف القرش . . وبالذات للرجال ويرونها أفضل من . . الجينسينج الكورى المشهور !!

## ذبحوا البطة .. داخل بطنى !

أنا من عشاق الطعام الصينى ، واليابانى أحياناً ، من أجمل ما أكلت سمك الثعبان بعسل النحل ، والبط بالشطة ، أما عن الأعشاب اليابانية التى تؤكل شبه مسلوقة فلها مذاق خاص ، وهذه المرة دخلت منطقة مطاعم الحى الصينى القريبة من ليسستر سكوير ، واخترت أكلة غريبة فى اسمها وإن كان البط العنصر الأساسى فيها ..

الأكلة عبارة عن نصف بطه مخلية من العظم ، يقدم فوق هيكل يعطى انطباعاً بشكل البطة . ومعها طبق صلصة يدخل فى صنعها المربى والشطة .. الخل والتوابل مع طبق من شرائح الخيار وشرائح البصل الأخضر . ثم ١٦ قطعة دائرية من عجينة غير كامل النضج داخل سلة من البامبو .. وبعد أن شرحت لى المضيفة الصينية كيفية تناول هذه الوجبة .. بدأت فى التنفيذ .. عليك أن تدهن شريحة الخبز الرقيقة للغاية بالصلصة ثم تضع عليها - بالعصى الصينية - شرائح من البط والخيار والبصل وتقوم بلف كل هذا ليتحول إلى نوع من المحشى .. كل هذا مع شرب الشاي الصينى الأخضر بدون سكر .

وعندما قاربت على الانتهاء .. فوجئت برئيس المطبخ وهو صينى

قصير جداً ، وتخين جداً يسأل عن السيد الذى طلب الطبق الفلانى . .  
فأشارت المضيفة إلى مائدتى . . والتفت الرجل خلفه ، فتقدم مساعد له  
يحمل أكبر ساطور رأيت في حياتى وهو يقوم بعملية سن مستمرة له . .  
وتقدم رئيس الطباخين إلى مائدتى . . وانحنى بدرجة ٩٠ درجة ، حتى  
كادت جبهته تلمس الأرض ، ثم وجه كلامه لى بكل أدب وجدية قائلاً :  
سيدى . . لقد نسينا أن نذبح البطة التى أكلتها . . فاسمح لنا بأن  
نفتح بطنك لنذبحها ونعيد خياطة البطن !! قال هذا بجدية وكأنه  
سينفذ ما قال بالفعل ! .

وبدون تفكير وقفت وانحنيت - كما فعل الصينى - وقلت له : لماذا  
تتعب نفسك وتجري عملية جراحية . . ان عندك النصف الثانى للبطة ،  
فلماذا لا تذبحه وتستريح !! وانفجر رئيس الطباخين فى ضحك  
هستيرى . . ووقف كل من بالمطعم يصفقون ويهللون . . وبعد أن  
توقف الرجل عن الضحك قال : لأن هذه أحسن إجابة تخلصك من  
المأزق فقد قررنا منحك ٥٠ ٪ خصماً على طعامك .

وشرح لى الرجل أصول اللعبة قال انهم يؤدونها مرة كل شهر ليروا ماذا  
يكون رد فعل الزبون . وهم يفعلون ذلك كنوع من الدعاية ، خصوصاً  
وأن معظم رواد المطعم من السياح وقال إن سائحة أمريكية وقفت تصرخ  
فى وجهه وهى تحمى بطنها وكأن الرجل سيفتح بطنها ليذبح البطة !!

وتمتعت بالحكاية وبالبطة . . وسعدت أكثر بخصم نصف ما  
أكلت . وهكذا يروجون لبضائعهم .

## الفصل الخامس

سفریات .. فی الشرق والغرب



## العلم نورن .. وأخطاء شائعة

كثيرة هي الأخطاء الشائعة التى يقع فيها ، ليس العامة وحدهم ، ولكن بعض كبار الإعلاميين . والذي يقرأ صحفنا ، أو يتابع نشرة إخبارية فى الإذاعة أو التليفزيون يصاب بالقرف بسبب النطق الخاطيء لأسماء الأعلام ، وأسماء المدن . ثم يزداد امتعاضه مما فى الأخبار من أخطاء للأسف أصبحت .. دارجة .

●● مثلاً يقول الخبر : شهدت حديقة هايد بارك مظاهرات حاشدة .. والخطأ هنا أن «بارك» تعنى حديقة . فكيف نقول : حديقة هايد بارك ؟ وفى النشرات الإنجليزية - عندهم - لا يقولون حديقة هايد بارك .. بل يكتفون بالصح : وهو هايد بارك فقط .. ولكنهم يقولون أيضاً «حديقة سان جيمس» المواجهة لقصر باكنجهام الملكى .

● ونفس الشيء الخطأ . يقول الخبر : تقرر نقل فلان الفلانى للعلاج فى «مستشفى لندن كليك» ولأن الكلمة الأخيرة تعنى عيادة فإن الصواب يقضى أن نقول : نقل إلى لندن كليك .. فقط ونفس

الخطأ عندما يقول البعض إنه تلقى علاجاً في مستشفى كليفلاند كلينيك  
في الولايات المتحدة !!

ومرة لم أتمالك نفسى من الضحك عندما سمعت مديعا يقول إن  
عملية إرهابية وقعت في ويلز بانجلترا . . وهذا المذيع لايعلم أن ويلز  
مقاطعة . . وانجلترا مقاطعة أخرى ، وهما مع سكوتلندا وجزء من  
أيرلندا وجزر القنال الانجليزى كلها تمثل «المملكة المتحدة» وهو الاسم  
الرسمى للدولة ، وليس بريطانيا ، أو انجلترا . ولكننا مازلنا في مصر  
نقول انجلترا ، أو بريطانيا دون أن يعلم البعض أن هذين الاسمين  
أصبحا من معالم التاريخ . تماماً كما نسى العالم اسم «الدومينون» وحتى  
كلمة «الكومنولث البريطانى» لم تعد تتردد كثيراً .

●● وأذكر - وقد بدأت حياتى الصحفية في قسم المعلومات الذى  
وافق على إنشائه عملاق الصحافة العربية مصطفى أمين وأنشأه الدكتور  
أحمد حسين الصاوى . في أخبار اليوم في أواخر الخمسينات - أننا حاولنا  
أن نصحح المعلومات والأعلام وأسماء المشاهير ، وأن نعود عليها  
الصحفيين ، أذكر أننا كنا نطلق اسم «الاتحاد السوفيتى» على روسيا ،  
لأن روسيا كانت إحدى الجمهوريات التى يتكون منها هذا الاتحاد . .  
ومن كثرة ما كنا نصحح ذلك ونلح على ذكر اسم «السوفيتى» أن تطوَّع  
أحد عمال المطبعة فجاء عند ذكر تعبير «اللغة الروسية» أن حولها من  
تلقاء نفسه إلى اللغة السوفيتية . إذ اعتقد أننا نحول كل شىء من روسى

إلى سوفيتي . ونسى أن اللغة الروسية هي إحدى اللغات المتعددة في هذا الاتحاد ، وإن كانت اللغة الرسمية .

ونفس الشيء مع إيران واللغة الفارسية أما الخطأ الشائع الذي لانملك منه فكاكاً فهو اننا نطلق «أمريكا» على الولايات المتحدة الأمريكية . . بينما نحن نعلم أن أمريكا الشمالية وحدها تضم كندا في الشمال والولايات المتحدة في الوسط والمكسيك في الجنوب . أما في أمريكا الجنوبية فنجد كثيراً من الدول مثل البرازيل وفنزويلا والأرجنتين وشيلي وبيرو و . . و . . وبين أمريكا الشمالية وأمريكا الجنوبية نجد أمريكا الوسطى وفيها دول عديدة مثل بنما وهندوراس ونيكاراجوا . . أي أن كلمة أمريكا لايجوز أن نطلقها على دولة بعينها ، حتى ولو كانت هي الأكبر ، أي الولايات المتحدة الأمريكية .

●● وكم في عالمنا من أخطاء شائعة .



## إنهم يحترمون آثارنا الفرعونية !

فى مصر لانعرف قدر وقىمة آثارنا الفرعونىة بنفس القدر الذى تعرفه الدول المتحضرة التى تستضيف آثارنا مثل فرنسا وبريطانيا وأمريكا . .

●● فى فرنسا وضعوا المسلة الفرعونىة فى أكبر وأفخم ميادين باريس : الكونكورڊ . حيث تتوسط المسلة المنطقة بين حدائق التويلرى الشهيرة وحيث نهر السين الذى يجذب السياح . . وأيضاً حيث ترى قوس النصر والشارع الأسطورى الشانزليزيه - وعلى مرمى البصر من مبنى الجمعية الوطنىة «البرلمان» . وأمامها اثنان من أشهر فنادق باريس التاريخىة ، وبالقرب منها قصر الإليزيه - مقر الحكم - ثم يتفرع من الميدان شارع ريفولى التجارى الشهير . . وهكذا .

أى أن فرنسا - لأنها أم الفنون - أفسحت للمسلة الفرعونىة من كل جانب حتى يراها كل الذين يرتادون أو يعبرون هذه الشوارع والمناطق الحيوىة . . والأهم من ذلك أدخلت كل ما حول المسلة حتى لا يلفت نظر الناس شىء غيرها - أى حتى تتفرد المسلة بكل شىء وتراها الأعين من كل الاتجاهات . . وعلى أبعد مدى وتلك خصوصىة لم يتمتع بمثلها أثر فرعونى آخر سواء داخل مصر أو خارجها .

●● وفي لندن وضع الإنجليز توأم هذه المسلة على أشهر أنهارهم :  
التيمنز وليس التايمس كما يخطئ كثير من كتابنا وقد حظيت المسلة  
المصرية بهذا المكان الرائع ، وكما فعل الفرنسيون . . فعل الإنجليز . .  
إذ شرحوا على لوحات جدارية قصة المسلة وكيف تم نقلها من مصر إلى  
بريطانيا والحادث الذي تعرضت له وغرقت فيه . . الخ .

ولم يتوقف الإنجليز عند هذا الحد بل صنعوا قاعدة فنية نصبوا فوقها  
المسلة حتى ترتفع عن سطح الشارع . ليس هذا فقط بل وضعوا تماثيلين  
على يمين المسلة وعلى يسارها على شكل «أبو الهول» ويحرص مرشدو  
السفن السياحية التي تمر عباب نهر التيمز على الإشارة للمسلة المصرية  
عند عبورهم لمنطقتها .

●● ونفس الشيء مع المسلة المصرية في نيويورك وما تحظى به من  
اهتمام ورعاية ونظافة تفوق كل تصور .

●● فإذا عدنا إلى مصر ورأينا ماذا نفعل بتماثيل الفراعين ومسلاتهم  
نكتشف أن زمار الحى لايطرب والمثل واضح : المسلة المصرية الفرعونية  
الوحيدة التي نصبناها في العاصمة المصرية وضعناها على الضفة الغربية  
للنيل الرئيسى ثم حجبنا عنها الرؤية ، وبالتالي لم توفر لها «المنظورية»  
المطلوبة . أى نفرغ ما حولها حتى تتفرد هى بكل الاهتمام .

والطريف أننا بنينا بجوارها مسجداً وإذا كنت مع بناء المساجد إلا أن  
هذا الموقع لانس تعيش فيه وبالتالي مسجد بلا رواد أو مصليين ، ولكن

المسجد جاء - كبناء - ليغطي على المسلة ومنظورها العام . ثم ارتكبنا  
خطيئة أخرى عندما أقمنا على مرمى البصر منها برج القاهرة الخرساني  
الشهير الذي اتخذ من زهرة اللوتس شكلاً له .

وهكذا جاء برج القاهرة بارتفاعه الهائل ليغطي على المسلة الفرعونية  
التي بدت مثل القزم . وبالتالي لا يراها أحد بل إن بعض الأشجار تعلو  
على المسلة نفسها . فهل هذا سليم من حيث المكان ؟

أقول هذا وأنا أفتح الحديث حول تمثال رمسيس الثاني الذي تقرر  
نفيه إلى ميدان الرماية في أول طريق الاسكندرية .

## الفقير وحده .. يدفع البقشيش !

من المؤكد أن هناك علاقة بين الغنى والفقر . . وبين سلوكيات الأفراد والشعوب . . وبعيداً عن البخل والبخلاء تعالوا نغوص في سلوكيات الشعوب لنحدد من هو البخيل ومن هو السفيه ولا وسط بينهما .

●● ففى أمريكا تجد أصحاب الملايين هم آخر من يدفع البقشيش لسبب وحيد هو أنهم ليسوا بحاجة لإثبات أنهم أثرياء ، وأنهم يتميزون عن غيرهم . أما الفقير فهو الذى يحاول إثبات ذاته وأنه هو الكريم دون غيره .

وأذكر مرة أن حاولت مجلة «فورتشن» أى الثروة أن تقيس مدى حب أصحاب الملايين للمال . . أى مال . . فأرسلت المجلة ١٠ شيكات إلى أغنى ١٠ فى أمريكا . وكانت قيمة الشيك نصف دولار . وكان الهدف أن تعرف المجلة المعنية بأمور المال كم من هؤلاء العشرة سوف يذهب للبنك ليحصل على نصف الدولار . . واكتشفت المجلة أن ثمانية من عشرة ذهبوا وراء نصف الدولار هذا !!

●● وأذكر مرة كنت في ألمانيا في دورة تدريبية عام ١٩٧١ - أن دخلت مطعماً مع مرافقى الألماني . وبعد أن تناولنا الغداء فوجئت به «يحاول» الإمساك بحبة أرز بقيت في الطبق . وأخذ يحاورها بالشوكة والسكينة حتى ظفر بها وأخذت طريقها إلى فمه في سعادة بالغة وعندما لاحظ مرافقى الألماني دهشتي بل استغرابي قال بكل جدية «لقد دفعت ثمنها» . . أى أنها ملكه ولهذا لم يتركها !!

فإذا قارنا هذا بسلوك الرجل الشرقى نجد أن الشرقى «يتعمد» أن يترك بعضاً من طعامه في الطبق . . وبعضاً من العصير في الكوب . وبعضاً من الكوكاكولا في الزجاجاة . حتى يوهم الآخرين بأنه ابن ذوات !!

●● ونفس الظاهرة في بلاد الوفرة أى الثروة الكبيرة فالشخص يحرص على الشراء بكميات كبيرة دون حساب لمتوسط استهلاكه الفعلى فما زال ابن المجتمع الغنى يشتري اللحم بالخروف والأرز بالشوال والفواكه بالصندوق أو الكارتونة وكذلك الشاي والسكر . . وكل شىء ومن هنا فإن مخلفات هذه المجتمعات تجد فيها العجب من أطعمة لم تمس أو من فواكه تركت حتى تلفت وهكذا .

وفي مصر مازلنا نشترى اللحمه بالكيلو والفراخ بالعدد والحمام أيضاً . . والفاكهة ، إذ يرى البعض عيباً في أن يشتري وركين من الدجاج أو ٤ أصابع من الموز أو ٥ برتقالات . أما في الدول الواعية فإن الشراء يتم حسب الاحتياجات الفعلية لعدد أفراد الأسرة . وحتى اللحم يتم شراؤه بالشريحة لكل فرد شريحة كذا جرام . .

وليس هذا عيباً ولا بخلاً أو تقتيراً ولكنه عين العقل في عالم التهبت  
فيه الأسعار . .

●● وأذكر أنني ذهبت في ألمانيا لزيارة أسرة رئيس تحرير ولأن زوجته  
كانت مريضة فإنني أخذت معي كمية كبيرة من الزهور . ولأنني وصلت  
في موعد العشاء . . ولم يكن معمولاً حسابي أو مدعوا ، فقد عاد الرجل  
إلى مائدة الطعام ليكمل عشاءه . . دون أن يدعوني لمشاركته .

وليس في هذا أى عيب !!

## لصوص التاكسى .. فى بلاد الإجريج !

على الذين يشكون من سوء معاملة سائقى التاكسى فى مصر للسياح الأجانب أن يعرفوا حقيقة معاملة سائقى التاكسى فى اليونان !! وعلى الذين يتأففون من سوء معاملة بعض الجرسونات أن يسمعوا ما يحدث فى أثينا !!

فقد كنا مجموعة مصرية اخترنا أن نتناول غداءنا فى الهواء الطلق فى مكان مفتوح وسط حديقة صغيرة بميدان أمونيا الشهير فى المدينة العتيقة. ورغم أن كلا منا طلب طعاماً مختلفاً وطلبنا أن يكون الحساب منفرداً .. إلا أن الجرسون اليونانى الشاطر أحضر فاتورة جماعية ، وبعد أن دفعنا القيمة اكتشفنا أن الجرسون أضاف طلبات لم تقدم لنا تزيد قيمتها على ٥٠٠٠ دراهمة .. وتمسكنا بموقفنا المنطقى ، وكانت النتيجة أن رد صاحب المطعم لنا مبلغ ٢٠٠٠ دراهمة .. وهذا يؤكد سلامة موقفنا لأنه لو كان الجرسون سليماً لرفض المطعم رد فلس واحد لأن قبول المطعم مبدأ رد جزء من القيمة يدل على أنه متعود على التحايل على السياح ..

ونفس الشيء مع سائقى التاكسى فقد ركبنا ٣ سيارات دفعنا للسائقين الأول والثانى ٣٠٠ دراهمة بالبقيش لكل واحد . . بينما أصر الثالث على دفع ١٥٠٠ دراهمة وعندما حاولنا التفاهم معه بالإنجليزية . . أكد أنه لا يعرف سوى اليونانية !! والغريب أن بعضهم يفعل ما كان يفعله السائقون زمان عندما كانوا يستغلون جهل السائح بخط السير . . . فيسير على هواه فى دوائر أو مربعات . . حتى تكبر حصيلة العداد ، ولولا يقظة البعض منا . . لدفع الكثير . وهكذا أعاد لنا جرسونات وسائقو أثينا حكايات أجدادهم الذين عاشوا بيننا فى مصر ، ونجحوا فى تكوين ثروات هائلة سواء بالتجارة فى القطن ، أو فى بيع الخمر للمصريين ، وانتشروا حتى امتد وجودهم إلى داخل القرى المصرية ذاتها . .

وبالمناسبة كل شىء بحسابه فى مطاعم اليونان ، داخل المدن أو الجزر السياحية . حتى الماء له ثمنه واستخدام الشوك والسكاكين أيضاً وبسبب عمليات الخداع الصغيرة ، أعتقد أن السياحة لليونان سوف تخسر كثيراً . وإذا كانت السياحة هناك تعتمد على سياحة الجماعات وبالتالى عدم العناية بالخدمة فإن كل العائدين لن يسكتوا على انخفاض الخدمة فى فنادق الدرجة الأولى ، فنادق المجموعات . وإذا كانت أزمة الخليج قد دفعت بأعداد كبيرة من السياح إلى اليونان وتركيا . . إلا أن سوء استغلالهم قد يدفع بالسياح ، والعرب بالذات ، إلى مراجعة برامجهم السياحية .



وفي فنادق المجموعات تجد سوق عكاظ اللغوى !! فتجد الألمان  
والأسبان والطلاينة والقادمين من شمال أوروبا . . ومن أمريكا الوسطى  
والجنوبية . ومع كرنفال اللغات تجد التحرر المطلق فى الملابس . . ففى  
صالات الفنادق تجد ملابس السهرة . . وتجد أيضاً المايوهات  
والشورتات . . وفى أحد الأفواج الجماعية نصحت المرشدة المرافقة  
سيدتين بعدم دخول إحدى الكنائس . . بسبب ارتدائهن للبنطلون  
الشورت . . ومع كرنفال اللغات والقادمين من الشرق والغرب نجد  
نقصاً غريباً فى اللافتات التى تحمل أسماء الشوارع ، فهم مثلاً يصرون  
على كتابة أسماء الشوارع باللغة اليونانية . ونادراً ما تكتب بلغة أخرى  
تحتها ، وتلك سقطة فى دولة سياحية وأعتقد أن مصر يجب ألا تقع فيها  
بحكم تزايد عدد السياح الأجانب .

وإذا لم يكن فى اليونان سن محدد للتقاعد إلا أنه من الصعب قبول  
مرشدة سياحية تصعد معك جبل أوليمب أو لتشاهد معبد الأكروبوليس  
. . بينما عمرها تجاوز السبعين !!  
وكم فى اليونان من غرائب .

## في اليونان :

### كل شيء للبيع حتى البحر !

يبدو أننا لانعرف كيف نستثمر ما نملك ولا نعرف كيف نبيع ما تحت أيدينا من ثروات أثرية عظيمة . . ففي الوقت الذي لا تمتلك فيه اليونان من الآثار سوى ٣ معابد أكبرها الأكروبوليس . . نملك نحن ثروة غنية . . والأهم من ذلك . . متنوعة .

فاليونان لا تملك إلا معابدهم الهلينية المعروفة ، ورغم هذا استطاعت أن تسوق هذه المعابد ، وتجعلها عنصر جذب رئيسي للسياح من الشرق والغرب . . بينما مصر التي تملك معابد وآثاراً يونانية ورومانية وقبلها ثروة فرعونية هائلة ، فضلاً عن ثروتها الأثرية الإسلامية على مر العصور . . مصر هذه ، بكل هذه الإمكانيات لم تستطع أن تحصل إلا على أقل القليل مما يتبقى في سوق السياحة العالمية .

ولأن مصر تتنوع ثروتها . . فإنها لا تجيد تسويقها . . ولو كانت مصر تملك فقط ثروتها الفرعونية لكانت في المقدمة ، أما عن الآثار الإسلامية فالحديث يطول ويطول . . لأننا لا نعرف كيف نصون ما تحت أيدينا . .

وبالتالى نعجز عن أن نحول هذه الآثار إلى نقطة جذب سياحى إسلامى بل ومسيحى فى المقام الأول .

وربما بسبب تنوع وتعدد آثار مصر - من كل العصور - لا نهتم إلا بآثار الأقصر والجيزة فقط . . ولا يكاد السائح المصرى أو العربى يعرف أن مصر تملك آثاراً باهرة فى قنا وفى سوهاج . . بل وفى محافظة الشرقية . . وكل هذه الآثار من العصر الفرعونى . . تماماً كما أننا لم نعرف كيف نحول الآثار الرومانية - اليونانية فى الاسكندرية إلى منطقة جذب للأجانب . وإذا كانت آثارنا الكبيرة فى سيوة يصعب زيارتها بسبب البعد المكانى . . إلا أنه من الواجب أن نضع آثارنا فى ادفو مثلاً على كل الخرائط والبرامج السياحية . . ولا نكتفى بالأقصر «وأبو سمبل» .

ولأن البحر هو كل حياة اليونانى . . نجحت اليونان فى بيع كل مظاهر الحياة على جزرها التى تنتشر وتتناثر فوق صفحة البحر المتوسط ، بعد أن حولتها إلى مزارات سياحية . . لم تضاف عليها شيئاً إلا النظافة . . فكل الجزر التى تشرق عليها الشمس نظيفة . . وبسيطة . . مطاعمها على صغرها تجذب السائح الباحث عن أى شىء ذى تاريخ . . وذى رائحة تاريخية ، حتى ولو كان مجرد مدفع قديم اشترك فى الحرب العالمية الأولى فقط . . ولأن اللون الأبيض يجذب العيون . . فإن اليونانيين جعلوا من هذا لونا وطنياً . . فالبيوت على صغرها براقعة نظيفة . والجزر تحيا على البحر وناتج البحر . ورغم فقر هذه الجزر إلا أنك لا

تحس نقصاً في المواد الغذائية . . فالسفن حتى الزوارق الصغيرة تجوب البحر وتدخل الخلجان حاملة الغذاء لمن لا يزرع هذا الغذاء . .

وفي جزر اليونان قابلت صيادين دمايطة من عزبة البرج المواجهة لمصيف رأس البر ، وهناك حوالي ٥٠ ألف «صياد» مصري يعملون فوق أسطول الصيد اليوناني ويحصل الصياد المصري على ألف جنيه كأجر شهري ينفق منه ٤٠٠ جنيه ويدخر الباقي ، على أمل أن يشتري سفينة صيد له . . داخل مصر .

## اليونان بين الانفتاح على السياحة ..

### ومشكلة الدراخمة

وسط أزمة الخليج الملتهبة ، والصيف الحار ، استطعت أن أختلس بضعة أيام قضيتها في اليونان وتركيا . . وتعمدت ألا أقرأ الصحف ، أو حتى أسمع الإذاعات . . فقد كنت - حقيقة - في حاجة إلى هذه الأيام القليلة لأخفف من التوتر الذى يعيش فيه الصحفي ، خصوصاً وأننى لم أقتنص أجازة واحدة على مدى عامين كاملين .

وفى اليونان فاجأتنى الإضرابات التى شلت الحياة تماماً فلا عمل فى المصانع ولا البنوك . . حتى الكهرباء كانوا يسمحون بها فى منطقة ثم يجبرونها عنها لتحظى المنطقة التالية بنعمة الكهرباء . . حتى إن الخوف كان يشمل البرامج السياحية . . وهل تقطع الكهرباء عن سهرات الصوت والضوء . . أم لها مزايا خاصة . . المهم عشنا أياماً متوترة . وكان الخوف الأكبر أن تمتد الإضرابات إلى شركات الطيران وبالتالي أصبح سجيناً لأثينا ومطار أثينا . وارتبكت حركة الطيران . . وعاش السياح تحت رحمة زعماء النقابات . .

وكانت المشكلة الأكبر فى تحويل ما معنا من عملات إلى الدراخمة

اليونانية في ظل إضراب البنوك . . البعض تكرم علينا بتحويل بعض الدولارات . . ولكن كانت المشكلة في إعادة تحويل الدراخمة إلى دولارات مرة أخرى . . فالإضرابات مازالت مستمرة . والبنوك مازالت مغلقة . وقالوا لنا إن البنوك في المطار يمكن أن تقوم بعملية التحويل ولكن الكارثة وقعت . . فالإضراب شمل حتى فروع البنك في مطار أثينا . . ولأن الدراخمة عملة غير مرغوب فيها في الدول الأخرى . . فقد حملناها معنا ونحن في طريقنا إلى استانبول - عاصمة تركيا القديمة - وليس عندنا أمل في تغييرها حتى أن بعضنا حولها إلى قضية للتسلية ، واقترح البعض استخدامها كورق نزين به الحوائط .

وفي استانبول العتيقة رفضت كل البنوك قبول الدراخمة . . وكان علينا أن نجازف ببيعها في السوق السوداء ليخسر بعضنا بين ٢٥ و ٣٠٪ من قيمتها الحقيقية . . كل هذا من أجل سواد عيون عمال اليونان الذين نجحوا في إضرابهم . . الذى طالبوا فيه بزيادة الأجور ، بعد موجة الغلاء الفاحشة التى شملت كل دول أوروبا . ودفع السياح الثمن ، وتحولت مدينة أثينا التى كان أهلها يفخرون بنظافتها إلى مدينة قذرة بعد أن شمل الإضراب عمال النظافة الذين تركوا أكياس القمامة تملأ الشوارع والحارات طوال مدة إقامتنا هناك . .

والشئ الوحيد الذى لم يتأثر بالإضرابات هو البواخر السياحية التى تطوف بالجزر . . وكانت الرحلات البحرية هى سلوتنا الوحيدة للتمتع بجزر اليونان . وللحقيقة نجح اليونانيون في بيع الجزر والبحر والسماء .

وحولوا جزرهم إلى جنات تسبح وسط مياه البحر المتوسط ويأكلون السمك حتى الإخطبوط أكلوه مقلياً في زيت الزيتون وأتبعوه بعصير البرتقال المدعم بعصير التفاح والليمون .

ولأن البحر هو كل حياة اليونان ، فإن السفن هي وسيلة الحياة الأولى . وبجانب سفن الركاب ولمواجهة مشكلة تخلف بعض السياح . نجحوا في تسير خطوط سريعة من لنشات الهوفر كرافت أطلقوا عليها أسماء «الدولفين الطائر» تعمل بين الجزر ، والتذكرة قيمتها ٥٥٠ دراخمة!! والويل لمن لا يتتبع لوجود هذه اللنشات السريعة ممن تفوتهم بواخرهم السياحية لأنهم في هذه الحالة سيقعون تحت سلطان أصحاب اللنشات التقليدية التي تتكلف الرحلة فيها عشرات الألوف . . . وكله مكسب !!

## بائع البيتزا وموعد الحرب

خبر طريف نشرته جريدة «الأخبار» قالت نقلاً عن صحيفة سويسرية « أن أول شخص تنبأ بالتوقيت الصحيح لبدء الحرب في الخليج هو بائع بيتزا أمريكي يقوم بتوصيل الطلبات إلى المنازل ، ويعتبر البيت الأبيض من بين زبائنه » . ويضيف الخبر أن البائع «اعتاد توصيل ١٥ فطيرة إيطالية في كل مساء إلى البيت الأبيض» ولكنه مساء الأربعاء «ليلة الضرب» طلبوا منه توصيل ١٠١ فطيرة بيتزا ، مما يوحي بأهمية تلك الليلة ، ووجود عدد من المسؤولين مجتمعين . لذلك توقع إعلان الحرب فجر الخميس . وهذا ما حدث بالضبط !!

هذا الخبر يدل على وجود ثغرة خطيرة في إجراءات السرية والأمن داخل المكان الذي يدير منه رئيس الولايات المتحدة أمور بلاده ، وأمور الحرب والسلام . وإذا لم يكن في البيت الأبيض - أشهر مقر للحكم في العالم - مطبخ يعد فطائر البيتزا للرئيس وكبار مساعديه ، خصوصاً في الأوقات العصيبة التي تقتضى السرية ، فمتى يحفظ البيت الأبيض أسرارهم . . . اللهم إلا إذا كان رجل البيت الأبيض القوى في منتهى الديمقراطية إلى الدرجة التي يثق فيها ببائع البيتزا !!



وبائع البيتزا الذى عرف موعد اشتعال الحرب الدولية على العراق ليس الوحيد فى العالم الذى عرف كيف يفسر الأحداث ، ليعرف الأسرار . فقد عرفت الحروب وتاريخها الكثير من الأسرار التى يحاول أن يعرفها كل جيش عن الجيش المعادى له :

●● فى خلال الحرب العالمية الثانية أصدر الجنرال الأمريكى المشهور دوجلاس ماك آرثر تعليماته لرجاله بالبحث عن أى معلومات عن مدى استعداد اليابان للمعركة الفاصلة قرب نهاية الحرب . وجاءه الخبر اليقين عندما قال له رجاله إن هناك إعلانا عن طلب توريد كمية من الأقمشة ذات اللون الكاكى مع تحديد هذه الكمية . وبحسبة بسيطة عرف ماك آرثر أن اليابان تستعد له بجيش جديد قوامه كذا جندي بعد أن قسم الكمية المطلوبة على ما تحتاجه البدلة العسكرية من قماش وهكذا أعد عدته والسبب سقطة غابت عن الذكاء اليابانى المعروف .

●● وخلال زحف الجيش الألمانى نحو موسكو فى نفس الحرب العالمية الثانية ومع بدء موسم الشتاء والثلج . عرفت القيادة الألمانية أن حكومة موسكو طلبت إعداد وتجهيز كذا زوج من أحذية الجنود الضرورية لمواجهة حرب الشتاء . وهكذا عرفت القيادة الألمانية حجم وعدد الجيش السوفيتى الذى يعده جوزيف ستالين ديكتاتور روسيا الرهيب ليواجه زحف قوات البانزر الألمانية التى كانت تحاول احتلال موسكو .

●● ولماذا نبحث في التاريخ الغربى ، وفي تاريخنا الإسلامى المثل الأعظم على حسن استخدام المعلومات المتاحة فى تقدير عدد قوات العدو .

فى إحدى معارك صدر الإسلام وكان يقودها نبي الله ورسوله محمد بن عبد الله عليه أطيب الصلاة والسلام فى هذه المعركة أرسل النبي عددا من فدائييه إلى خطوط العدو لاستكشاف استعداداه وعدده ولكنهم عادوا دون أن يعرفوا عدد عدوهم . . وعدو الله . ولكن رسول الله بفراسته سألهم هل لاحظتم عدد الإبل والأغنام التى ذبحوها ؟ فقال الفدائيون هو كذا من الإبل وكذا من الغنم فقال رسول الله على الفور : إذن يكون عدد قوات جيش قريش المعادى هو كذا . أى أن رسول الله ﷺ قدر كم فرداً سيأكلون الإبل والأغنام ، وبالتالى حدد عددهم .

هذه الأمثلة التى حفظها لنا التاريخ أصبحت دروسا تدرس فى الكليات العسكرية ولضباط المخابرات . والقاعدة الأولى لكل هؤلاء هى ألا يرفضوا أى معلومة ، ولا يستهينوا بأى رقم ، حتى ولو كان عدد حبات اليوسفى التى يشتريها الجيش ، وليس فقط مناقصات ملابس الجنود وأحذيتهم ، بل أيضاً طعامهم بدءاً من عدد أرغفة الخبز وعدد فناطيس نقل المياه للجنود فى الجبهة . والقاعدة تقول « أن تتحول العيون إلى أجهزة تسجل بالصوت والصورة كل ما تراه » فقد يستهين الواحد بسطر يقرؤه فى صحيفة ، ولكن هذا السطر يعنى الكثير عند الباحثين عن المعلومات .

وفى هذا المجال فإن العدو الإسرائيلي يعرف كثيراً من أسرارنا ، ليس عن طريق التجسس وحده ، بل عن طريق ما تنشره الصحف من معلومات عن المشروعات وطاقاتها وإنتاجها . وربما لايعرف بعضنا أن إسرائيل مغرمة بقراءة أعمدة الوفيات فى الصحف المصرية ، لأنها من خلال تحليل ما ينشر فيها من أسماء تستطيع أن تحدد علاقات القربى والعائلات ورتب الضباط والمسؤولين فى كل موقع فى مصر بل إنها تتابع أيضاً أخبار المجتمع مثل عروس اليوم والزواج بل والميلاد . وأذكر أن إسرائيل كانت تنادى على الطيارين المصريين من إذاعاتها خلال حروبنا معها ، فتقول لكل واحد : نحن نعرف اسمك ، ومن هى زوجتك ، وأسماء أولادك ومتى تزوجت ، ومتى أنجبت ، كل هذا يعرفه العدو من الإعلانات ، ومن أخبار المجتمع ، ومن أعمدة الوفيات ، وهذا يؤكد أن أى معلومة ولو كانت تافهة تصبح معلومة أساسية وهامة عند العدو الذكى . .

تماما كما عرف بائع البيتزا موعد اشتعال الحرب فى الخليج من عدد فطائر البيتزا التى قدمها للبيت الأبيض .

## إنقاذ مدينة !

ماذا لو طبقت سلطات القاهرة ما قرره بلدية نيويورك في محاولة للسيطرة على تلوث الهواء ؟! سؤال يبدو غريبا لأنه لا يمكن أن نقارن اهتمام السلطات الأمريكية باهتمام السلطات المحلية المصرية . . بتلوث الهواء !!

فقد قررت بلدية نيويورك وضع عدادات لقياس تلوث الهواء في الميادين الهامة بالمدينة ، على غرار عدادات قياس الحرارة . وأعلن عمدة المدينة أن هذه العدادات سوف تستخدم لتخفيف المرور وتوجيهه إلى مناطق أخرى في حالة ارتفاع التلوث . وقال إن الشركات العاملة في نيويورك سوف تتحمل تكاليف هذه العدادات .

وقضية تلوث الهواء في نيويورك من المؤكد أنها أخف من نسبة تلوث الهواء في القاهرة ، ليس بسبب قلة عدد السيارات في أكبر مدينة أمريكية - فهذا غير حقيقى - ولكن لأنهم هناك يحترمون الإنسان ولا يسمحون بمرور سيارة تنفث الهواء الملوث حينما تسير ، ولأن هناك رقابة دائمة للتأكد من سلامة هذه السيارات وأن موتوراتها سليمة ، وأجهزة الاحتراق

لاخلل فيها . أما نحن فى مصر فلا تهمنا أرواح وحياة كل المصريين الذين يتعرضون كل يوم لنسبة من التلوث لو عرفتها أى مدينة أخرى لقررت سلطاتها إغلاق المدينة كلها ، حماية لسكانها .

والذى يريد أن يعرف حجم الكارثة التى تعيشها مدينة مثل القاهرة عليه أن يصعد إلى القلعة ويلقى نظرة على سماء العاصمة وسوف تذهله تلك السحابة الداكنة التى تغلف العاصمة كلها ، من الدخان الناتج عن عادم السيارات غير السليمة ، وعدم تمسكنا بالاشتراطات الصحية فيما نقيم من مصانع . . بداية من مصانع الأسمنت إلى الجيارات ومصانع الجبس والطوب .

ولأننا عجزنا تماماً عن الالتزام بالأمور الصغيرة فى حياتنا مثل منع التدخين فى المواصلات وأماكن العمل . . فكيف نمنع سير السيارات المخالفة لشروط السلامة فى شوارعنا . أقول هذا وأنا لا أريد أن أستعدى سلطات المرور فى بلادنا على أصحاب السيارات غير الصالحة التى تجوب شوارعنا لتدفع إلى صدور الناس بكل الملوثات التى أصبحت شيئاً عادياً فى حياتنا .

وإذا كانت القاهرة تحتق كل يوم بكل أنواع التلوث : البصرى والسمعى والتنفسى والغذائى فإننا نسأل ماذا يفعل جهاز حماية البيئة عندنا وماهى مهمته بالضبط ، وأين ينفق ميزانيته التى تقدر بالملايين ، فضلاً عن إشراف وزارى هام عليه ؟

نحن نريد أن نسمع كلاماً يطمئن أنفسنا على حياتنا وحياة أولادنا .  
وإذا كانت حياتنا غير مهمة عند المسؤولين . . فلا أقل من أن نحاول  
حماية حياة أولادنا . . فربما يكونون أسعد حظاً منا أو ربما ينعمون بحياة  
أقل تلوثاً . وإذا كنا نأكل كل يوم طعاماً ملوثاً بالمبيدات والكيماويات ،  
ونتنفس هواء فاسداً ونشرب مياهها عليها عشرات من علامات  
الاستفهام ، ويذهب أولادنا إلى مدارس يسمعون فيها عبارات ملوثة  
ويشاهدون مناظر ملوثة فلا أمل فعلاً في إصلاح ما فسد في شوارعنا .  
أقول هذا ونحن نشهد كل يوم اغتيال كل ماهو أخضر كان يمكن أن  
يخفف من حدة التلوث .

وعجبي على جرائم اغتيال حدائق القاهرة والجيزة وكانت حدائق غناء  
تبهج النفس وتريح التنفس ، ولكننا نقف بالمرصاد أمام ما يحفظ  
للمصريين صحتهم حتى شاعت فكرة أن المصريين إذا عاشوا في جو  
صحي تعبت صحتهم !!

هل يمكن أن نتحرك قبل ضياع الفرصة .

## للشحاته فنون

الحياة فى لندن ليست براقة دائماً . . وليست سهلة بالمرة !! ورغم  
مظهر التقدم الذى يبهر الكثيرين ، فإن الركود الاقتصادى يضرب  
البريطانيين بعنف فالبطالة تخيم على كل مكان ، سواء فى المصانع ، أو  
المدن الصغيرة . . أما فى العاصمة - لندن - فالمشكلة لها أبعادها الخطيرة  
. . وفى بريطانيا الآن مليون و ٨٥٠ ألف شخص بلا عمل ، متعطلون  
وفى لندن نفسها أكثر من ١٠ آلاف بريطانى ينامون فى صناديق وعلب  
الكرتون يومياً ، أو يلجأون إلى تحت الكبارى ، والحدائق .

والتسول بالفن مشروع فى لندن !! هناك من يقف فى مدخل محطات  
المترو ممشوق القوام ، فى كامل ملابسه . . وهو يعزف على الهارمونيكا ،  
أو الجيتار ، الأغانى الشعبية الإنجليزية الراقصة . . وبين قدميه ترك  
قبعته ليضع فيها المارة ما يشاءون دون أن يقطع عزفه أو حتى يلتفت لمن  
يتبرع له . . حتى ولو كانت جميلة الجميلات !! وهناك من يرتدى  
ملابس مهلهلة ويسير فى أشهر شوارع لندن رافعا لافتة مكتوبة  
بالطباشير تتحدث عمن يحصل على : بروتين أقل . . لحوم أقل . .  
أسماك أقل . . وفاكهة أقل . . والمعنى فى بطن المتسول !! وفى لندن

أيضاً هناك من يتجول باحثاً في صناديق الزبالة عن بقايا طعام ، أو قطعة شيكولاته ، أو حتى بقايا سيجارة ، أو سيجار ، وهؤلاء وإن كان أقلهم من الإنجليز ، إلا أن أكثرهم من الجاليات الآسيوية التي استوطنت إنجلترا . . وهناك أبناء طائفة «البانك» بزيهم التقليدي ورؤوسهم اللامعة ، وموسيقاهم المميزة ، وهم أيضاً يتسولون دعماً لدعوتهم التي تمتد إلى أصول البوذية . رأيتهم في لندن . كما رأيتهم في باريس ، ووقفت أتابعهم عن قرب في مدريد ، أما في فيينا فلم أجد لهم أى أثر !!

ومن مظاهر التسول المشروع في شوارع لندن أن يقف أحد صغار الفنانين ، أو ينحني فوق ركبتيه وهات يارسم !! على ورق رسم كبير ، أو على أرضية الرصيف نفسها . وكالعادة يترك قبعته أمامه ليتخلص الناس مما يحملون من قطع عملة معدنية صغيرة من ناحية ، ويشجعون هؤلاء الشباب من ناحية أخرى . . ولا يجد هذا الفنان الشاب غضاضة في أن يكون التبرع قطعة من ساندويتش ، أو حتى كوباً من البيرة السوداء الداكنة ، المهم أن هذا النوع من التسول المشروع يجذب كثيراً من المارة ، ويحوز على إعجابهم . . خصوصاً الفتيات الصغار . . وتدخل الواحدة من هؤلاء حلقة التسول هذه ، وتخرج وقد تخففت من ثقل العملات المعدنية ، وقد مال رأسها بجمال ما رأت ، وربما طبعت قبلة على خد المتسول الفنان الشاب !!

ولم تعد بريطانيا امبراطورة التقاليد . . بل أصبحت ملكة الغرائب !!



## النشرة الجوية .. فى بلاد الإنجليز

إذا كان الإنجليزى يعشق نشرة أخبار التليفزيون ، إلا أن حبه واحترامه لنشرة أخبار الجو بلا حدود . . وهو يصدق تماماً كل ما تقول به هذه النشرة ، بل ويرتب مواعيده ونظام حياته اليومية ، وملابسه عليها ، وعلى ما تذيعه !!

والاحترام والثقة متبادلان بين الإنجليزى وقارىء نشرة الجو . . والنشرة الجوية - فى تليفزيون لندن - عنصر هام فى نشرة الأخبار . بل تكاد تكون الفقرة الأساسية خصوصاً فى نشرات أخبار الصباح . وهى لا تقدم فقط درجات الحرارة مع كلمتين عن الرطوبة ، ومنخفض جوى هنا أو هناك - كما هو الحال عندنا ! - ولكنها نشرة كاملة وبالشرح والرسوم التوضيحية . ويبدو أن صورة الأقمار الصناعية التى تبهرنا لم تعد شيئاً هاماً عندهم .

وللنشرة الجوية فى بلاد الإنجليز طقوس وقواعد . وهى تبدأ بجزء عام عن الجو ككل . . وهل هو مشمس أو غائم . . بارد أم دافئ جاف أم ممطر ثم يدخل المذيع فى التفاصيل ، فيشرح على خريطة متحركة

توقعات درجات الحرارة . وفى نظرة واحدة لهذه الخريطة تعرف درجات الحرارة فى المناطق والمدن الرئيسية . . بينما الشمس تسطع فى منطقة ، أو تغيم فى أخرى . . ثم تأتى فقرة المطر - وهى هامة للغاية - فالسحاب يشرح بنفسه ، فإن كانت السحابة سوداء فمعنى ذلك أن الأمطار ثقيلة ، وهل هى على شكل رخات خفيفة ، أو رذاذ مياه . . وأيضاً بنظرة واحدة تعرف درجات المطر فى كل بريطانيا من خلال تحركات السحب المرسومة والتي تتحرك على طريقة الرسوم المتحركة . .

والأهم من هذا كله هو مدى الصدق فيما تقدمه نشرة أخبار الجو فى لندن من معلومات وحقائق تكاد تحدث بالفعل ، وليس مجرد تكهنات كما يحدث فى مصر فإذا كان الجو حاراً ظهر المذيع - أو المذيعة بملابس رياضية خفيفة ، وأحياناً بالبنطلون الشورت ، وإذا كان البرد شديداً ارتدى المذيع ملابسه كاملة . . وهو يقول فى الحالة الأولى : ياه يوم حار آخر سوف نعيش معه . . أما فى الحالة الثانية فيظهر وتكاد أسنانه تصطك من شدة البرودة .

ونشرة أخبار الجو وهى تقدم كاملة فى كل نشرة ابتداء من السادسة صباحاً وإلى ما بعد منتصف الليل وباستمرار نشرة صادقة ١٠٠٪ دقيقة ١٠٠٪ يقدمها مذيع يفهم ١٠٠٪ ما يقول .

وعن نشرتنا الجوية فى مصر فحدث ولا حرج !!

## بنوك .. تعمل بالنحاسة

التعامل مع البنوك فى العالم كله أساسه الثقة المتبادلة . أما فى مصر فإن حامل أى شيك عليه أن يقدم ما يثبت شخصيته ورقم بطاقته وعنوان منزله ، ولولا الملامة لطلبوا منه رقم وثيقة زواجه ، أو شهادة ميلاده ، والغريب أن هذا متبع فى بنوكنا كلها حتى ولو كان حامل الشيك هو نفسه صاحب الحساب . وهكذا نحن ننظر للمواطن على أنه مذنب إلى أن يثبت العكس ، أو أنه غير أمين إلى أن يثبت العكس .

وفى ألمانيا يعاملون حامل الشيك كإنسان . . وقد وقفت أراقب العملاء وهم يتقدمون إلى الشباك لصرف الشيكات . وأصابنى الدهول . وتساءلت : هل لهذا الحد يثقون فى الناس ؟ واقتربت أكثر لأتابع ما يجرى . إذ بمجرد أن يقدم الشخص الشيك إلى موظف الشباك لا يكلف نفسه حتى بقراءته ، ولكنه يضعه على جهاز ربا للتأكد من مطابقة التوقيع أو ربا للتأكد من أن الرصيد يسمح . ثم عاد الموظف بعد نصف دقيقة ليسأل ما هى فئات العملة التى يريد ها ثم قدم قيمة الشيك فوراً للعميل ، حتى دون أن يطلب توقيعه !

وذهلت كيف يحدث هذا ؟ وماذا يحدث عندما يعثر شخص على شيك في الشارع ، أو ينشل حافظة نقود بها هذا الشيك . وجاءني الرد بسيطاً ومنطقياً : أن كل صاحب حساب أو دفتر شيكات مسئول عن شيكاته . ومسئولية المحافظة عليها مسئوليته بالكامل . وهى أمواله . فإذا لم يعرف كيف يحافظ عليها . فكيف نحمل البنك هذه المسئولية .

المهم أن أكثر ما أذهلنى أن موظف البنك لم يسأل مقدم الشيك حتى عن اسمه . ولم يطلب منه تقديم ما يثبت شخصيته ، رغم أن الشيك صادر بالاسم . والأهم أن عملية تقديم الشيك وصرف قيمته لم تستغرق سوى ثلاث دقائق . . وتابعت عملاء آخرين فوجدت نفس الشيء . .

وقارنوا ما يحدث فى بنوك ألمانيا ، وما يحدث فى بنوك مصر . فكل حامل شيك هنا عليه أن يكتب على ظهر الشيك قائمة معلومات تكاد تملأ الورقة بالكامل . ثم يقدم ما يثبت شخصيته . وعليه أن يوقع على الشيك مرتين . الأولى عند تقديمه لموظف التأكد . . والثانية عند شباك صرف القيمة .

ليس هذا فقط ، بل اسألوا عن الوقت الضائع بين تقديم الشيك وصرف قيمته . وأتعجب لماذا تستغرق هذه العملية عندنا ما يقرب من ٤٥ دقيقة ، إن لم تمتد أحياناً إلى ٦٠ دقيقة ، كل هذا رغم جيش الموظفين الذين ينتشرون فى المكاتب ، ولا أعرف ماذا يفعلون .

والغريب أن بعض بنوكنا مازالت تعمل بنظام «النحاسية» . . وهو

نظام تتعامل به البنوك المصرية منذ عشرات السنين ، وربما منذ بدأت البنوك عملها في مصر . ثم عليك بالانتظار حاملا النحاسية إلى أن ينادى عليك موظف الخزينة ، حقيقة هناك بعض الفروع ألغت نظام النحاسية واختصرت الإجراءات واكتفت بتقديم الشيك وصرفه من شباك واحد ولكن يظل الأمر في بنوكنا بحاجة إلى تبسيط وتخفيف . لأن المواطن يضع عليه اليوم إذا نزل إلى وسط البلد ليصرف شيكاً . . . وكم هو غال هذا اليوم ، من قوة العمل وضياح الإنتاج .

وإذا كنت لا أقول باتباع ما يحدث في ألمانيا . . إلا أنني أطلب تبسيط إجراءاتنا البنكية . وليتحمل مصدر الشيك مسئولية ضياعه أفضل من أن تتعطل مصالح كل المتعاملين مع البنوك وليس بالتعقيد والتوقيعات نحمى أموال المتعاملين .

## التسكع فى الشوارع .. هواية مصرية

فى شوارع ألمانيا يندر أن تجد شخصاً يسير فى الشوارع وسط النهار . حتى ولو كان رجلاً عجوزاً ، أو سيدة عجوزاً . . أما عندنا فالشوارع ليس فيها موقع لقدم من كثرة المترجلين ، والذين ضاقت بهم الأرصفة فنزلوا إلى عرض الشوارع ينافسون السيارات ويشاركونها !!

●● فى ألمانيا الكل يعمل ، ولمدة خمسة أيام كاملة . . والعمل فى معظمه بالساعة ، ولهذا لايتسكع أحد حتى المزارع لم ألمح مزارعاً واحداً ينام تحت شجرة ساعة القيلولة ، أو عازفاً على الناي .

●● وفى مصر تمتلئ الشوارع - فى كل المدن بلا استثناء - بالمارة والمشاة ، وربما لأن بعضهم من هواة التزويغ من المصالح الحكومية ، أو لأن لبعضهم مصالح يسعون إلى إنهاؤها . أو بسبب الروتين المصرى الذى يحكم كل المصالح الحكومية يضطر المصرى إلى التردد على المصلحة مرات عديدة . . وهذا هو السبب الأول لازدحام الشوارع بالمارة فى مصر . . أما فى ألمانيا فالمواطن يستطيع أن ينهى معاملته - فى أى موقع - خلال دقائق ، بلا أى معوقات .

وحتى في يومى السبت والأحد المفروض أنهما يوما أجازة أسبوعية لم أجد زحاما في الشوارع في ألمانيا . . فالرجل الجاد يسترخى في بيته ، أو يعطى وقته لرعاية حديقته ، أو زهور نوافذه فإذا خرج فبسيارته إلى موقع جبلى أو على ضفاف بحيرة ليمضى يومه خارج بيته واضعاً دراجات أطفاله فوق سيارته أو قاطراً بيته المتحرك بسيارته على الطرق السريعة . .

وإذا دخلت مدينة ألمانية وسط النهار لا تجد أى زحام اللهم إلا من السياح الأجانب . أو من كبار السن والأطفال في المناطق التجارية التي أدخلوها من السيارات ومنعوا سيرها في الأحياء التجارية لتوفير الأمان للمشترين .

وبالمناسبة طوال إقامتى في ألمانيا زرت معظم مدنها الكبرى والصغرى لم ألمح شرطيا واحداً ولا حتى أحد جنود المرور ولكن حدث هذا مرة واحدة وقلت لمرافقى ها هي ذى سيارة شرطة تقف بجوار الرصيف فرد على ضاحكاً إنها تقف أمام قسم الشرطة كان هذا في مدينة هامبورج أكبر مدن شمال أوروبا وأكبر موانئ أوروبا على الإطلاق .

وبالمناسبة لا أحد يتخطى السيارة التى أمامه إلا بنظام دقيق ، فإذا زاد من سرعته ليتخطى وسار في الحارة اليسرى عليه أن يعود فوراً إلى الحارة اليمنى والالتزام بالسرعة المحددة على الطرق الخارجية وداخل المدن مقدس والمرور يعامل المخالف بقسوة شديدة ، وإذا ارتكب السائق ثلاث مخالفات يتم سحب رخصة القيادة فوراً . . ولا تعاد إليه

إلا بعد اختبار جديد في القيادة وأصولها وقواعدها ولهذا يحرص كل سائق على النظام والالتزام به .

وتشجيعاً على تقليل الاعتماد على السيارات الخاصة تشجع السلطات الألمانية - تماماً كما في هولندا - راكبي الدراجات وتخصص السلطات حارة كاملة مفصولة عن طرق السيارات لراكبي الدراجات سواء داخل المدن أو على الطرق الخارجية . .



## الطب المصرى .. ينجح بشهادة ألمانية

هذه شهادة شخصية للطب والأطباء فى مصر ! فقد كنت أشكو من ارتفاع نسبة الدهون فى الدم وترسيب على الدرجة فى الشرايين وأجريت عدة فحوصات وتحاليل فى مصر ، وتم تشخيص الحالة التى كانت تنذر بالخطر ..

واقتنصت عدة أيام كأول إجازة أحصل عليها منذ ٣ أعوام .. ففى صيف عام ١٩٩٠ وقع زلزال اجتياح العراق لدولة الكويت الشقيقة .. وبالتالى لم نحصل على يوم واحد إجازة .. وفى صيف ١٩٨٩ فقدنا الراحل الكبير مصطفى شردى الذى شيعناه فى أول يوليو ١٩٨٩ .. وبسبب ضغط العمل لم يعط الواحد منا لصحته أو لجسمه الراحة الطبيعية .

وسافرت إلى ألمانيا - وقلت كما يقول البعض - حج وتجارة .. أى علاج وراحة .. وهناك .. أجريت عدة فحوص طبية ، والتقيت بالأطباء . وبعد أن قرأ الطبيب المعالج نتائج التحاليل سألتنى عن

عمري، ولما أجبته فاجأني قائلاً : « ألم تحدث لك أى أزمة قلبية » ؟ ولما تعجبت عاجلنى بقوله : إن أى شخص عنده ما عندك من نسبة الدهون هذه وترسينها . . ما كان يقف أمامى الآن . . على قدميه !! فقلت مازحا : لماذا هذه الصراحة القاتلة ؟ رد قائلاً : لقد جئت لى لتعرف الحقيقة فلماذا أخفيها عنك ؟

وللحقيقة كنت أحمل معى عندما سافرت إلى ألمانيا نتائج التحاليل الطبية وروشتات العلاج التى تمت فى مصر وحجبتها عن الطبيب الألمانى حتى أتم فحوصه وتحاليله . . وعندها فقط أطلعته عليها . . فكانت إجابته «ولماذا حضرت لى إذن . . إن كل شىء عندك وجدته كما فى الفحوص والتحاليل المصرية بل والدواء أيضاً . .

وللتحاليل التى أجريتها فى مصر قصة . إذ بعد أن أجريت التحاليل للمرة الأولى عرضتها على الأستاذ الدكتور مدحت خفاجى - وهو جراح معروف - فقال : لو صحت الأرقام الموجودة فى التحاليل لما كنت الآن واقفاً على قدميك (!! ) نفس كلام الدكتور الألمانى . . ونصحنى الدكتور مدحت بعمل تحاليل أخرى ، فى معمل آخر . . زيادة فى التأكد . . ولم أضيع وقتاً ، وأجريت تحاليل جديدة . نعم جاءت النتائج أقل من التحاليل الأولى ، ولكن التفسير كان ربما بسبب أن مدة الصيام فى التحاليل الأولى لم تكن كافية . . ولكنها كانت أرقاماً مخيفة . وعرضت نفسى على الدكتور محسن مصطفى حلمى أخصائى الأمراض الباطنة الذى نصحنى بالذهاب للدكتور طارق زكى أخصائى القلب

وكلاهما من كبار الأطباء بكلية الطب . والتقت الآراء . وتم وصف العلاج الذى جاء مطابقاً لما قاله الدكتور الألماني . . وتلك شهادة - كما قلت - لصالح الطب والأطباء فى مصر . ولهذا يفضل الكثرة من الأشقاء العرب العلاج فى مصر . .

أقول هذا وأنا أحاول أن أنفذ تعليمات الأطباء - فى مصر . . قبل ألمانيا - رغم قسوة العلاج . . دوائياً وغذائياً ورياضياً ، والمطلوب وهذا هو الأصعب : البعد عن المنغصات اليومية والانفعالات التى أصبحت سمة من سمات العمل الصحفى فى مصر . .

## فى باريس .. يبحئون

### عن تنيس المصرية !

هل يعرف أحد أين تقع «تنيس» وكيف اختفت من التاريخ والجغرافيا المصرية ؟ أتحدى أن يكون بين طلبة الجامعات المصرية - كلها - من يعرف موقع هذه المدينة التاريخية التى اشتهرت فى صدر الدولة الإسلامية بصنع كسوة الكعبة وكسوة الخليفة العباسى فى بغداد ، وكانت أشهر مدينة إسلامية فى غزل ونسج الملابس الحريرية .

وفى باريس قابلته فى الفندق الذى يعمل ضمن موظفيه . هو طالب مغربى جاء إلى باريس ليدرس الجغرافيا والتاريخ وبعد أن انتهى من دراسته الجامعية اختار أن يحصل على الدكتوراه عن مدينة «تنيس» اسمه عزيز بن عبد الله ، وبالمناسبة توجد فى فرنسا أعداد كبيرة من شباب شمال أفريقيا ، وبالذات من المغرب وتونس والجزائر .

وبدأ حوارى معه - بالعربية - بعد أن عرفت أنه مغربى يدرس فى باريس . وفاجأنى بأنه يدرس «شيئاً» فى شمال شرق بحيرة المنزلة . . وفاجأنى أكثر بأنه يحاول أن يبحث عن سر اختفاء مدينة تنيس . . ولما قلت له إن المؤرخين اختلفوا حول هل غارت المدينة بسبب ارتفاع

منسوب مياه البحيرة ، أم دمرها زلزال قيل إنه ضرب البحيرة قال :  
رسالتى للدكتوراه تحاول أن تصل لهذا السبب !

وبحكم دراستى وقراءتى التاريخية والجغرافية المصرية والإسلامية  
أضفت إليه أسماء بعض المراجع التى يمكن أن تفيده خصوصاً كبار  
مؤرخى مصر الإسلامية كابن تغرى بردى وابن إياس والمقرئى والرحالة  
البغدادى . . . اكتشفت أنه قرأها جميعاً . . ثم أخبرته أنه سيجد فى كتاب  
« وصف مصر » الذى وضعه علماء الحملة الفرنسية على مصر بقيادة  
نابليون بونابرت ما يفيد ، قال إنه قرأ كل ما جاء فيه خاصاً ببحيرة المنزلة  
وأضاف أنه حضر إلى مصر لبحث فى مكتباتها ويضيف إلى ما عنده ،  
وكيف أن المكتبات الفرنسية زاخرة بالمعلومات الهامة والدقيقة عن كل ما  
هو مصرى .

وعندما علم أننى من دمياط ومن عشاق السمك قال لى : هل تعلم  
أن أشهر سمك مصرى - وهو البورى - منسوب إلى قرية بورة وسط بحيرة  
المنزلة وعندما اكتشف معرفتى . . طال الحديث والحديث . .

ودعوته لزيارة مصر . فقط يتحمل هو قيمة التذكرة وأتحمل أنا  
الإقامة مع رحلة بحث فى أعماق البحيرة إلى أطلال مدينة تنيس وإلى  
جزيرة الذهب ، خصوصاً وأننى سبق أن زرتها خلال دراستى الثانوية فى  
دمياط فى النصف الأول من الخمسينات حتى يجمع بين معرفة المراجع  
والقراءة والمشاهدة العينية . .

والحقيقة أننى ذهلت من سر اختياره وكيف أن دارسا مصريا واحداً لم يفكر مثلاً فى عمل دراسة جامعية عن بحيرة المنزلة فما بالك بدارس مغربى فى باريس يدرس جزئية صغيرة من هذه البحيرة ويعرف كل تفاصيلها . . ورد عزيز بن عبد الله بأنهم فى المغرب يعانون من نقص هذا التخصص النادر فى جغرافية شمال شرق مصر . . ولهذا اختاره موضوعاً لنيل الدكتوراه ليعود إلى المغرب مدرسا فى جامعاتها . .

وهكذا تهتم دول وشعوب أقصى شمال غرب أفريقيا بكل ما يجرى وجرى فى أقصى شمال شرق أفريقيا ، فى بحيرة المنزلة ، وحول تاريخ مدينة كانت قبلة الحكام والخلفاء وكانت أعظم ما أنتج الملابس الحريرية

تحية لدارس الدكتوراه المغربى عزيز بن عبد الله .

## رخصة سيارة .. بأقل التعقيدات

السلطات في مصر تعتقد أن مهمتها الأولى هي تعذيب المواطنين ! ولهذا لا تجد مواطناً واحداً ينهى أوراقه إلا بعد عذاب مبین ، بداية من استخراج بدل شهادة ميلاد ، أو حتى شهادة وفاة . . إلى استخراج بدل عقد زواج . أو أى عملية تحتاج لمكاتب الشهر العقارى . أما ما يجرى في مكاتب تراخيص السيارات في مصر . . فهو العجب العجائب !

ومهما قيل عن جهود تبذل لتحسين الخدمة وزيادة عدد المكاتب والنوافذ ، أو حتى تجديدها من خلال مكاتب البريد فإن مسلسل تعذيب الناس مستمر ، وزيارة واحدة لأى وحدة لتراخيص السيارات تؤكد ما أقول . .

وفي ألمانيا وجدت كيف يتعامل المواطن الألماني مع أى مكتب ، وكيف يحصل على ما يريد . . مادام موقفه ، وكل أوراقه قانونية . . وتعمدت أن أزور وحدة اصدار تراخيص السيارات في مدينة أولدنبرج القريبة من بريمن . . في البداية لم أصدق أن هذا المكان هو المخصص لإصدار تلك التراخيص فالمبنى من الخارج لا يقل نظافة وجمالاً عن

أحسن مستشفى استشارى فى مصر : الأشجار والزهور فى الداخل والخارج وسلال المهملات فى كل مكان .

ودخلت المبنى . فى البداية يسحب الشخص ورقة تحمل رقماً مسلسلاً . ثم يجلس على مقاعد نظيفة منسقة . وأمامه لوحة تضاء بالكمبيوتر تحدد الرقم الذى عليه الدور . . ثم رقم النافذة التى عليه التوجه إليها . فإذا شاء تدخين سيجارة فعليه أن يغادر القاعة ليدخن خارجها . ثم يتقدم بأوراقه للشباك المحدد . بعد أن يكون قد تولى بنفسه تخريم اللوحات المعدنية الجديدة على نفس مقاس اللوحات القديمة على جهاز ثقب مثبت فى مكان من القاعة .

ثم بعد أن يتقدم بأوراقه عليه أن يتوجه إلى فرع للبنك - داخل المبنى وفى نفس الطابق الأرضى - ليدفع المطلوب سداده ، هكذا دون انتظار . . فكل حركة محسوب سرعة إنجازها حتى لا يحدث أى زحام . ولا يقف طالب الترخيص إلا دقيقتين فقط يسدد فيها المطلوب ليعود بعدهما إلى نافذة لينهى كل معاملاته . وهذه العملية - كلها - تتم فى دقائق وقارن هذا بما يحدث عندنا . أما عن الاحترام هناك . . وعدم الاحترام هنا ، فهذا لا يحتاج إلى حديث !!

ولم ينس مكتب التراخيص الأشياء الصغيرة . . فقد يذهب إليه رجل مصطحباً أطفاله الصغار ، أو تذهب أم ليس عندها من يرعى أطفالها . . لهذا هناك فى جانب من القاعة مكان مخصص للأطفال وضعوا فيه



العديد من لعب الأطفال التى تشغلهم وتسليهم إلى أن تنتهى إجراءات الترخيص . . كل هذا يتم فى هدوء . . وعلى الطفل أن يعيد ترتيب اللعب كما كانت بنفسه . .

ووقفت أرقب العملية كلها ، وشدنى الاحترام الذى يفوق الوصف . . والنظام الذى لايمتثل أى ذرة خطأ . وحسبت كل شىء بالدقيقة والثانية وكيف تتم كل الإجراءات بالبسمة ، وليس بالشخط والنظر والإذلال الموجود فى بعض وحدات التراخيص عندنا .

وتعجبت لماذا يحدث عندنا ما يحدث . بل لماذا يضطر المواطن عندنا أن «يفتح مخه» لينهى معاملته بسلام . ثم وهذا أكثر أهمية كيف تتم كل العمليات بمرونة لا يصدقها أحد . .

وعدت إلى خارج المبنى أرقبه وأدور حوله فلم أسمع ضجيجاً ولا صخباً ، ولم ألمح ولا حتى ورقة صغيرة أو عقب سيجارة ملقى هنا أو هناك . . وتساءلت : هل يمكن أن يحدث هذا عندنا فى يوم من الأيام . . أم أنه كتب على كل المصريين أن تمتهن كرامتهم كل يوم داخل المكاتب الحكومية ، وتزيد همومهم بسوء معاملة صغار الموظفين لهم . .

وهذا هو الفرق بين سلطات دولة تحترم مواطنيها وسلطات دولة أخرى تعذب مواطنيها !

## حكاية علم بلدى

العلم هو رمز الأمة الذى تتجمع خلفه ، وتلتقى حوله كل القلوب ، ومن الأساسيات أن يكون العلم واضحاً سهل التمييز بينه وبين باقى أعلام الدول الأخرى ، خصوصاً فى المحافل والاحتفالات والمؤتمرات الدولية . . . ولكننى كثيراً ما أصدم وأنا واقف أبحث عن علم مصر بين أعلام الدول ، ربما لكثرة تشابه هذه الأعلام التى تجمع بين ألوان : الأبيض والأحمر والأسود وما أكثر هذه الألوان فى أعلام هذا الزمان .

أذكر مرة أنى وقفت أمام مقر الأمم المتحدة فى نيويورك وحاولت أن «أعثر» على علم مصر . . . فعجزت . بل أكثر من هذا عندما زرت «مركز كنىدى» فى العاصمة الأمريكية واشنطن عجزت عن تحديد علم مصر بين أعلام كل الدول التى حرصت على وضع أعلامها فى الصالة الرئيسية للمركز . . . ووقفت أتعجب وأنا عاجز عن تحديد أى علم هو علم مصر، أقول هذا وقد استطعت - بسهولة - تمييز أعلام تركيا وتونس والمغرب وباكستان والجزائر . . . لأنها أعلام مميزة بألوان واضحة ربما بسبب وجود النجمة ، أو الهلال . . . أو اللون الأخضر .

ووقفت أتعجب . أين علم مصر «غير العادى» الذى «كان» يرمز لكل مصر بما كان يحويه من رموز :

● فأرضية العلم هى اللون الأخضر رمز مصر الزراعية التى كنت لا تمل من جمال خضرتها المنبسطة إلى مالا نهاية .

● والهلل الأبيض . . رمز الإسلام الذى نضعه على المآذن والقباب ، رمزاً للنقاء والطهارة .

● والنجوم البيضاء يحتويها الهلال كرمز للألفة والصفاء . وكالنجوم تلمع وسط كبد السماء وعلم بهذه الألوان - فضلاً عن معانيها - يسهل التعرف عليه ، والتميز بينه وبين باقى الأعلام الأخرى .

وإذا كانت ظروف خاصة قد دفعت إلى تغيير هذا العلم . . فلا نعرف لماذا لا نعيده ، بعد أن تغيرت هذه الظروف .

وقد يقول قائل إن العلم الحالى لمصر حاربنا تحته وحققنا الانتصارات . . فأرد قائلاً : وعلم مصر الأخضر بهلاله ونجومه ناضلنا فى ظلاله وعشنا أعظم فترات تاريخنا الحديث . . لدرجة أنه أصبح رمزاً لنضال الشعب المصرى .

الذين يرفضون تغيير العلم الحالى بحجة صعوبة التغيير لا يستندون إلى منطق سليم . لأننا فى فترة سنوات قليلة هى عمر العلم الحالى غيرناه ثلاث مرات . مرة كان بدون الصقر أو النسر ، ومرة وضعنا فى وسطه

نسر صلاح الدين . . ومرة وضعنا صقر قريش وأتحدى إن كان تلميذ  
اليوم يمكنه أن يفرق بين صقر قريش ونسر صلاح الدين .

من كل قلبى أتمنى أن يعود علم مصر الأخضر بهلاله ونجومه ولا  
حجة بأخطار تغيير الأعلام فقد كان الرئيس السابق أنور السادات على  
وشك إعادته . . أما العلم الحالى فلا أدري إلى ماذا ترمز ألوانه . . وهل  
الأحمر يرمز إلى الثورية . . أم إلى لون الدماء ، وكم سالت دماء المصريين  
. . وهل الأسود يرمز إلى الفساد . . وكم فى مصر الآن من رموز  
للفساد . .

أعيدوا علم مصر الأخضر فربما يعود الولاء والوفاء . . والخضرة  
والطهارة ، لكل المصريين .

## شوارع الإنجليز بلا اختناقات !

الشوارع في لندن ليست أوسع من شوارع القاهرة !! بل في القاهرة شوارع أكثر اتساعاً مما في لندن . . . وشارع ٢٦ يوليو - فؤاد سابقاً - أوسع من أشهر شارع تجارى بالعاصمة البريطانية ، ألا وهو شارع أوكسفورد ، بل كثيرا من شوارعنا الجانبية أوسع من شوارع كثيرة في لندن . . . ورغم هذا فالشوارع عندنا تختنق بالمرور ، بينما هى سلسلة هناك ، لا اختناقات فيها ولا يحزنون . . . وقد يتطوع قائل بالقول أن عدد السيارات التى تستخدم شارع فؤاد عندنا أكثر من عددها فى شارع أوكسفورد . أو أن عددها فى شارع قصر النيل أكثر عددا وتنوعاً مما يجرى فى شارع ريجنت أو نيوبوند أو شافتزبرى وهى شوارع تجارية مماثلة لشارع قصر النيل ، أو مشابهة لشارع عماد الدين حيث المسارح .

وينحطىء من يتصور أن ميدان بيكاديللى - أشهر ميادين وسط لندن - تمر به سيارات أقل مما يمر فى العتبة . أو أن عدد السيارات المارة بميدان التحرير عندنا أكثر مما يمر بميدان الطرف الأغر فى لندن . . .

أبداً . . . المسألة هى فى القدرة على دفع حركة المرور لتنطلق فى سلاسة

ويسر ، بل وبسرعة ولن يصدق المصري أن سرعة السيارات في شوارع لندن الرئيسية لا تقل عن ٦٠ كيلو مترا حتى في شارع أوكسفورد الذي يحفظ المصريون اسمه !!

والعبرة يا سادة هي في التزام الكل بقواعد المرور سيارات ودراجات ، ومشاة . . بل إنه مسموح بدوران أى سيارة إلى الاتجاه الآخر دون تعقيد ، ودون اضطرار مخططى المرور إلى إغلاق الدوران للخلف كما يحدث في معظم شوارعنا حتى في المدن الصغيرة !! ولأن الكل يحترم النظام فإنه يطبق على الكل . . وبهذا تنطلق الحركة ، بلا تعقيدات ، أو تحكم من سائق .

ورغم كل هذه الإنسانية حتى في قلب لندن - فإنك نادرا ما تلمح أحد جنود المرور ، حتى في الأيام التي أضرب فيها سائقو مترو الأنفاق وزاد الاعتماد على المرور السطحي .

وربما يكون السبب في كل هذه الانسيابية هو منع وقوف السيارات في الشوارع الرئيسية ، والتوسع في توفير مواقف جانبية ، مع وفرة الجراجات متعددة الطوابق .

ولهذا لا تتعطل مصالح الناس . . أو يصل المصري إلى عمله وقد فقد وقته ، وتحطمت أعصابه . . وربما من كثرة جنود وضباط المرور .

## مشكلة مصرية .. والحل من الصين !

«التسطيح» أى الركوب فوق أسطح القطارات جريمة يجب ألا تستمر . ويجب ألا ندعها حتى بعد أن أصبحت حقيقة تخرج لسانها لكل المسئولين .

والتسطيح بدأ هروباً من قيمة التذكرة ثم تحول إلى هروب جماعى أخذ شكل البحث عن نسمة هواء خارج القطار ، بعد أن عز الهواء بسبب الزحام ، داخل القطار . والغريب أن النسبة الأكبر من المسطحين هم من جنود القوات المسلحة ، وهذا يطرح سؤالاً : هل مازالت القوات المسلحة تصرف للجنود فى الإجازات تذاكر السفر المخفضة أم أن هذا النظام لم يعد معمولاً به ، وبالتالي يلجأ الجنود إلى التسطيح هرباً من قيمة التذكرة ..

وللحقيقة حاولت هيئة السكك الحديدية فى مصر كثيراً لمواجهة هذه الظاهرة ، ليس من منطلق المحافظة على الإيراد .. ولكن من مبدأ حماية الأرواح .

فى البداية وضعت السكك الحديدية قضباناً حديدية مدببة فوق

العربات حتى يصعب على هواة التسطيع الجلوس فوق العربات .  
وفشلت المحاولة . ثم وضعت مادة لزجة مثل الشحم حتى يستحيل  
التثبت بالعربات . وفشلت ثم حاولت تركيب حواجز حديدية أسفل  
أسطح الكبارى التى تعبر عليها القطارات لتكون رادعاً لكل المسطحين  
ورغم كل هذه الحواجز الصناعية . . استمرت عملية التسطيع ، بل  
زادت وأصبح عدد المسطحين فوق العربات أكثر من عدد الركاب  
داخلها !!

وعرفت الجريمة طريقها إلى أسطح القطارات . وتكونت عصابات  
تستخدم المطاوى وقرن الغزال تفرض على المسطحين دفع الإتاوات المالية  
حتى يسمح لهم بالتسطيع . ثم زادت حدة العصابات وبدأت تأخذ  
شكل الإرهاب . فكان أفراد العصابات يشهرون الأسلحة فى وجه  
المسطحين . ومن لايقدم ساعة يده أو حافظة نقوده يدفعه أفراد  
العصابات من فوق سطح القطار ليلقى حتفه ، ويضيع دمه . . .

وكانت لمحاولات التسطيع البدائية من بعض الهواة ضحايا .  
بعضهم كان يفاجأ بالكبارى العلوية فلا يستطيع فككاً . وكم من  
رؤوس قطعت وطارت . وكم من جثث تطايرت ومات أصحابها .  
ومنهم من كان يسقط إذا سقط المطر وتحولت أسطح القطارات إلى  
أرضيات زلقة يصعب الثبات فوقها ، فكان عددهم كبيراً .

والقضية أن التسطيع بدأ من الوجه البحرى حيث المسافات معقولة



. . ولكنها امتدت إلى قطارات الصعيد ذات المسافات الطويلة .  
والطريف أن باعة اللب والسودانى والسميط والبيض صعدوا فوق  
الأسطح لبيعوا بضائعهم فوق الأسطح للمستطحين تماماً كما يفعلون  
داخل العربات ولم يعد غريباً أن تجد «جرادل» زجاجات المياه الغازية  
وأصحابها يسرون فوق الأسطح ليقدموا خدماتهم للمستطحين !! كل  
هذا تحت سمع وبصر شرطة السكة الحديد سواء داخل المحطات أو بين  
المحطات بلا عقاب ولا مطاردة .

والتسطيح جريمة ليست مصرية خالصة !! فقد عانت منها دول  
عديدة غيرنا ، خصوصاً من العالم الثالث . . وقد عجزت معظم هذه  
الدول عن مقاومتها ، تماماً كما عجزت مصر ، فقد وقفت الشرطة  
مكتوفة اليدين ، رغم أن فى مصر شرطة للسكة الحديد . لها قيادات  
ولواءات . . وصف طويل من مختلف الرتب .

وبعد أن عجزت الحلول المحلية عن مواجهة جريمة التسطيح فوق  
القطارات . . لا عيب فى اللجوء إلى استيراد الوسائل ، أو الأفكار ،  
التي نجحت فى تطبيقها دول غيرنا . والحل هذه المرة من الصين الشعبية  
التي حلت كثيراً من مشاكلها الإنتاجية ، ودخلت عالم التصدير . .  
حتى فى أفكار مطاردة التسطيح !

فقد ورث الصين من بين ما ورثت ظاهرة الركوب فوق القطارات . .  
ومع التصميم على مواجهة هذا الخطر ، وتلك الجريمة التى أصبحت

تعد بمئات الألوف - مع مراعاة عدد سكان الصين - لم يعد هناك إلا العنف .

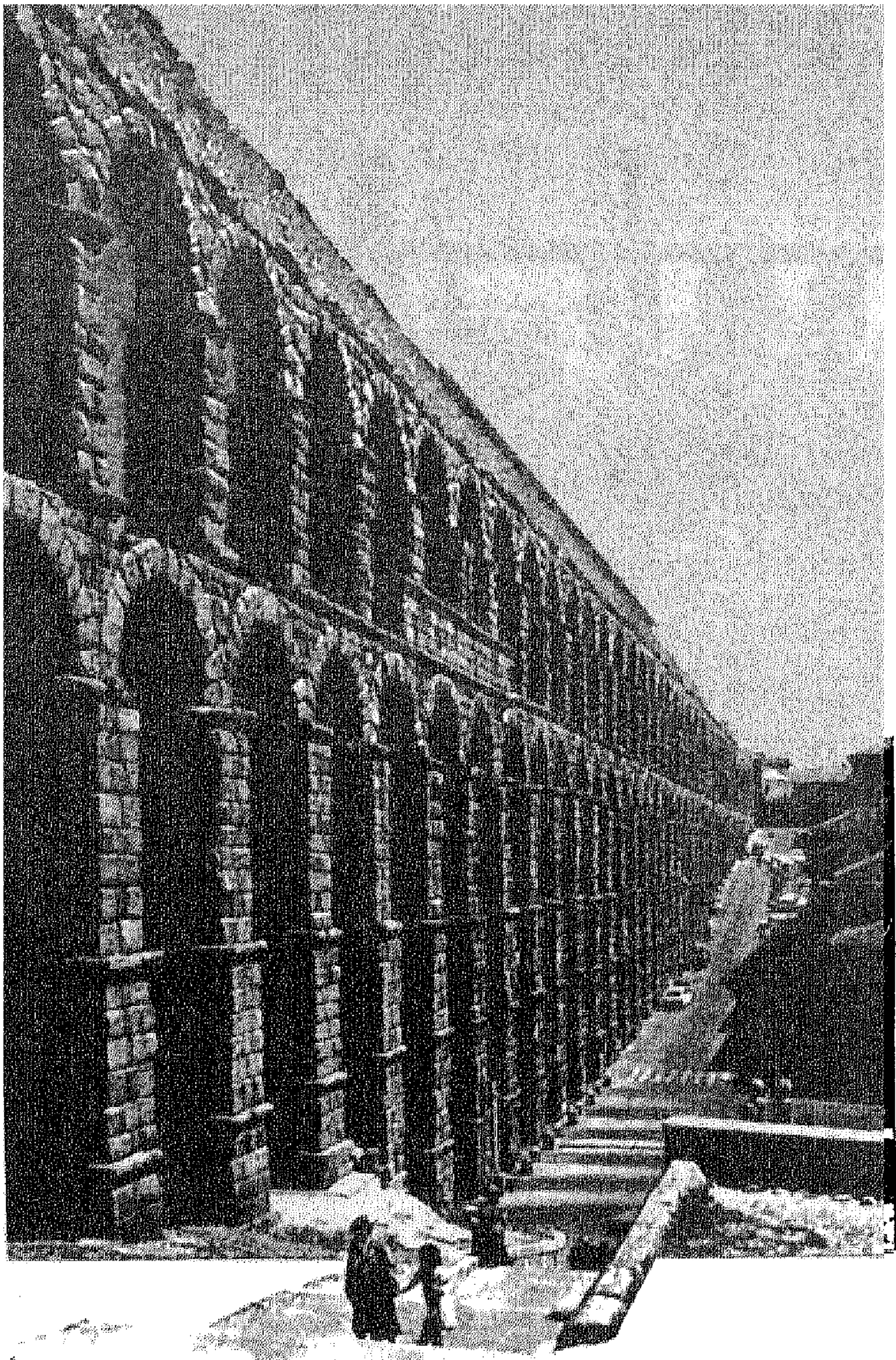
وتم إعداد كل شيء في صمت . واختارت السلطات منطقة بين محطتين متباعدتين يكثر فيهما التسطيح . وفي نفس الوقت تم إعداد قوات من الجيش مسلحة بالرشاشات . . وفي النقطة المحددة احتشدت القوة المسلحة المكلفة بالتنفيذ . وبين المحطتين - وكانت أسطح العربات مكتظة بالمسطحين - تم إيقاف القطار وصدرت الأوامر للقوات بإطلاق الرصاص على كل المسطحين . وسقط الكل صرعى الرصاص . وطبقاً للخطة تم تصوير العملية كلها وصدرت التعليقات لجميع الصحف الصينية بنشر القصة المدعمة . بالصور في الصفحات الأولى . وتم إذاعة الخبر في الإذاعات المركزية والمحلية . وتم وضع صور العملية في مداخل كل محطات السكك الحديدية ، حتى ولو كانت في منشوريا . . وتناقل الناس القصة بالكامل . . ولم تجد السلطات الصينية داعياً إلى تكرار عملية قتل المسطحين . .

ونحن لا نقول باتباع الطريقة الصينية ، فنحن نرفض العنف ، والقتل ولو كان للعلاج ، ولكننا نقترح أن يتم إيقاف القطار - أيضاً بين محطتين - ومحاصرة القطار بقوات كثيفة من الشرطة والقبض على كل المسطحين وإصدار أحكام رداً بالسجن ، وليس فقط بالحبس مع غرامة مالية كبيرة .

على أن يتم نشر القصة كاملة في كل وسائل الإعلام من تليفزيون وإذاعة وصحافة .

وعلى مداخل المحطات . . وإعداد كشوف بهم . لمضاعفة العقاب على معتادى التسطيع منهم . .

هل تكفى هذه العقوبة . . أم نستورد حلاً . . من الصين ؟!

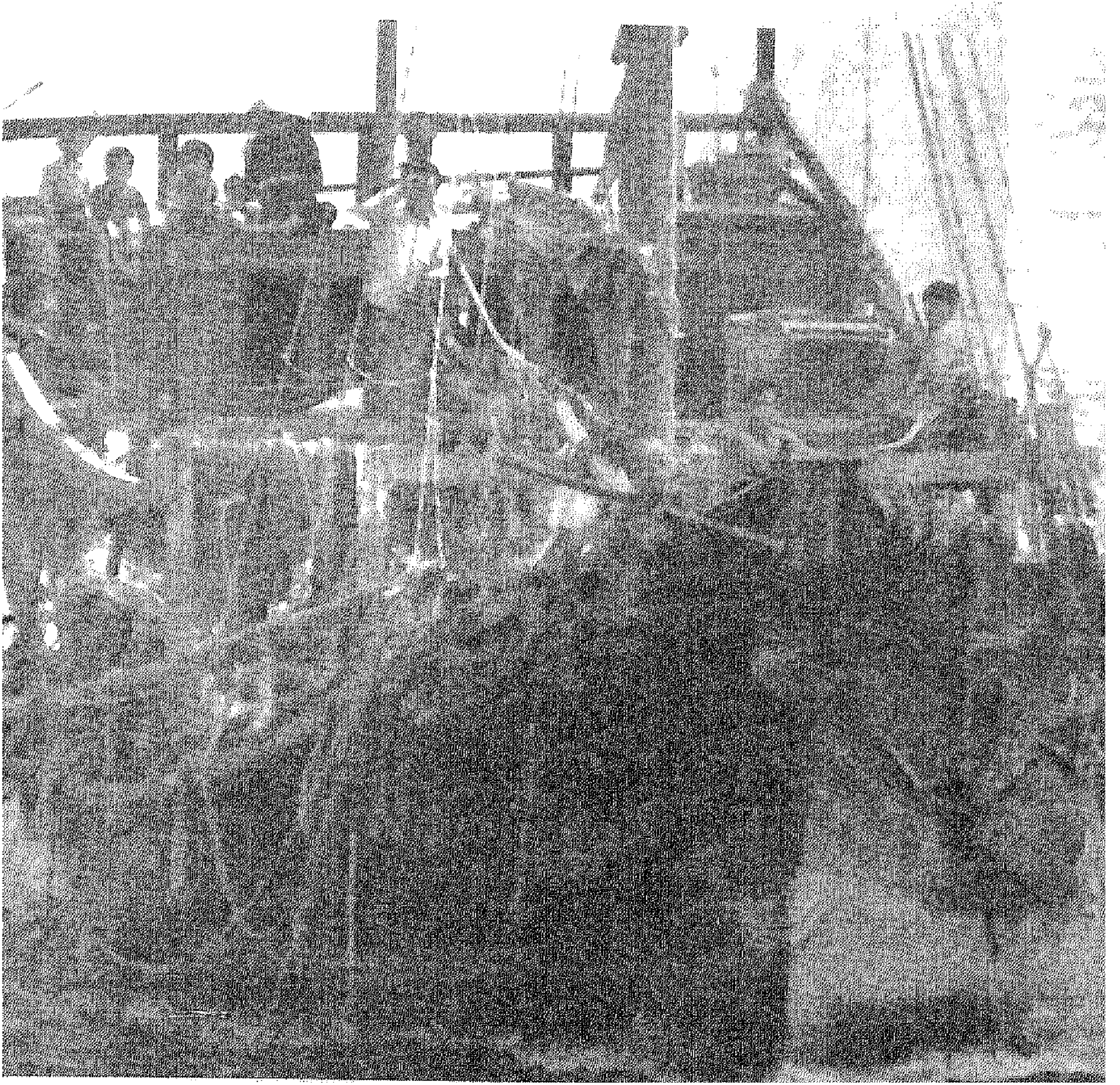


## سور العيون .. الأسباني

الرومان الأوائل الذين حكموا أسبانيا هم الذين اخترعوا القنوات العلوية التي تنقل الماء من الوديان المنخفضة إلى القلاع والمدن المرتفعة ، وطوّرها العرب الذين حكموا الأندلس .

وعندنا في القاهرة « سور العيون » الذي ينقل مياه النيل من عند فم الخليج إلى قلعة صلاح الدين . ولاحظوا التشابه الكبير بين قنوات المياه في أسبانيا منذ القرن الأول الميلادي . . وسور العيون المصري في القرن ١٣ الميلادي . . ومن أهم ما ترك العرب في أسبانيا بعد الآثار والمساجد . . تركوا : البهية « وأصلها البقية » وهو أكثر الاطباق شعبية





## حتى لا يعود الجوع

المطعم الصيني يعتمد على الأعشاب والبط من ناحية ، وعلى منتجات البحر من ناحية أخرى . ورغم معدات العصر الحديث ، مازالت سفن الصيد الصينية التقليدية تمخر عباب بحر الصين الجنوبي وبحر اليابان بحثاً عن خيرات البحر . . والصينيون يبحثون عن أى مصدر للغذاء ، بعد أن وصل عددهم إلى ١٢٠٠ مليون نسمة ، وذلك ليوفروا الطعام لكل فم حتى لا تعود أيام المجاعات ، وبيع أطفال الفقراء للأغنياء كما كان يحدث في الثلاثينات .





### النبيذ .. كالماء عند الفرنسيين

لا تخلو المائدة الفرنسية من كؤوس النبيذ . فهم يشربونه مع كل الوجبات ، خصوصاً وجبة العشاء . والفرنسيون يحفظون النبيذ في براميل من خشب السنديان ليتم حفظه وتعتيقه ولا ينافس العنب الفرنسي الا العنب الكاليفورنى الذى يزرع فى مناطق شاسعة فى غرب أمريكا الشمالية . . وإن كانت أفضل مناطق زراعته فى فرنسا فى بوردو قرب الحدود مع أسبانيا .



## المحار .. أجود البحريات

على شواطئ المحيط الاطلنطي قرب الحدود الفرنسية الاسبانية يقع خليج أركاثون ، حيث أجود المحار الذي يجود في المياه الضحلة . وبرع الأهالي في تربيته وصيده بعد أن تنسحب المياه ويكشف الجذر عن مخابىء المحار في الرمال . ويعتبر ديسمبر من أهم شهور انتاج المحار الذي يصدرونه إلى أقاليم فرنسا .. ويقدم في أشهر مطاعم الشانزليزية طازجاً أو مسلوقاً .





### الطحالب : غذاء ودواء

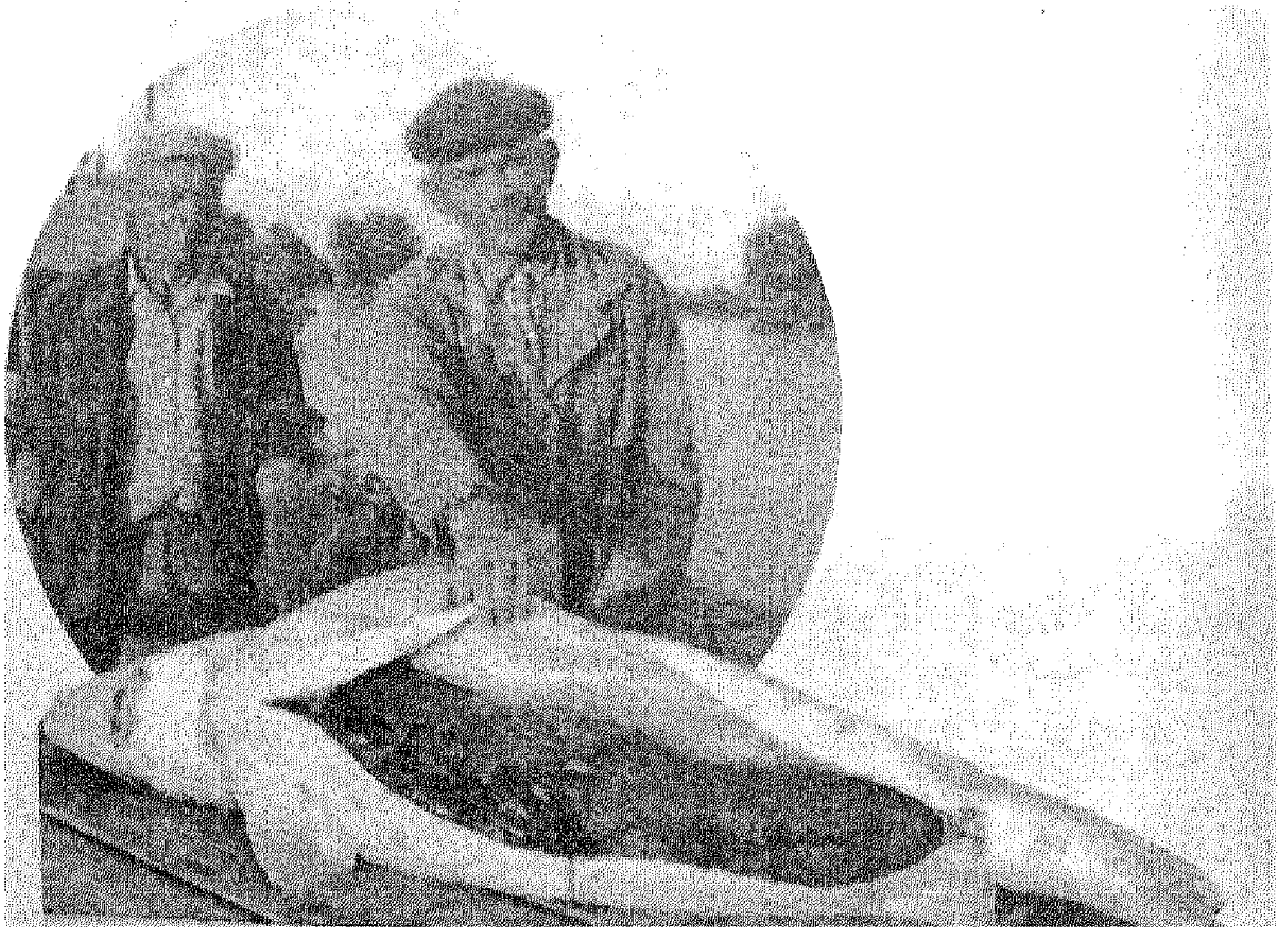
الطحالب ليست مجرد نباتات وحيدة الخلية . . ولكنها ايضا تنمو على شواطئ البحيرات والأنهار والمستنقعات . وهي غذاء يشبع الانسان ويعالجه من الانيميا . وأيضا مصدر للجمال لمن يطلبه من الجميلات . والصينيون هم أول من نبه العالم إلى فوائدها بسبب انتشار المطاعم الصينية في العالم .





## زراعات الارز

الشعوب إما أرزية . . أو لحمية . . أو خبزية وجنوب شرق آسيا فيه أكبر مخزون للأرز في العالم . وبالذات في إندونيسيا وماليزيا وكامبوديا وبنجلاديش . وهو المحصول الرئيسي لكل شعوب الشرق الاقصى . . بل صنعوا منه الخمر . . والحلوى أيضا !!



## الكافيار الروسى .. يكسب

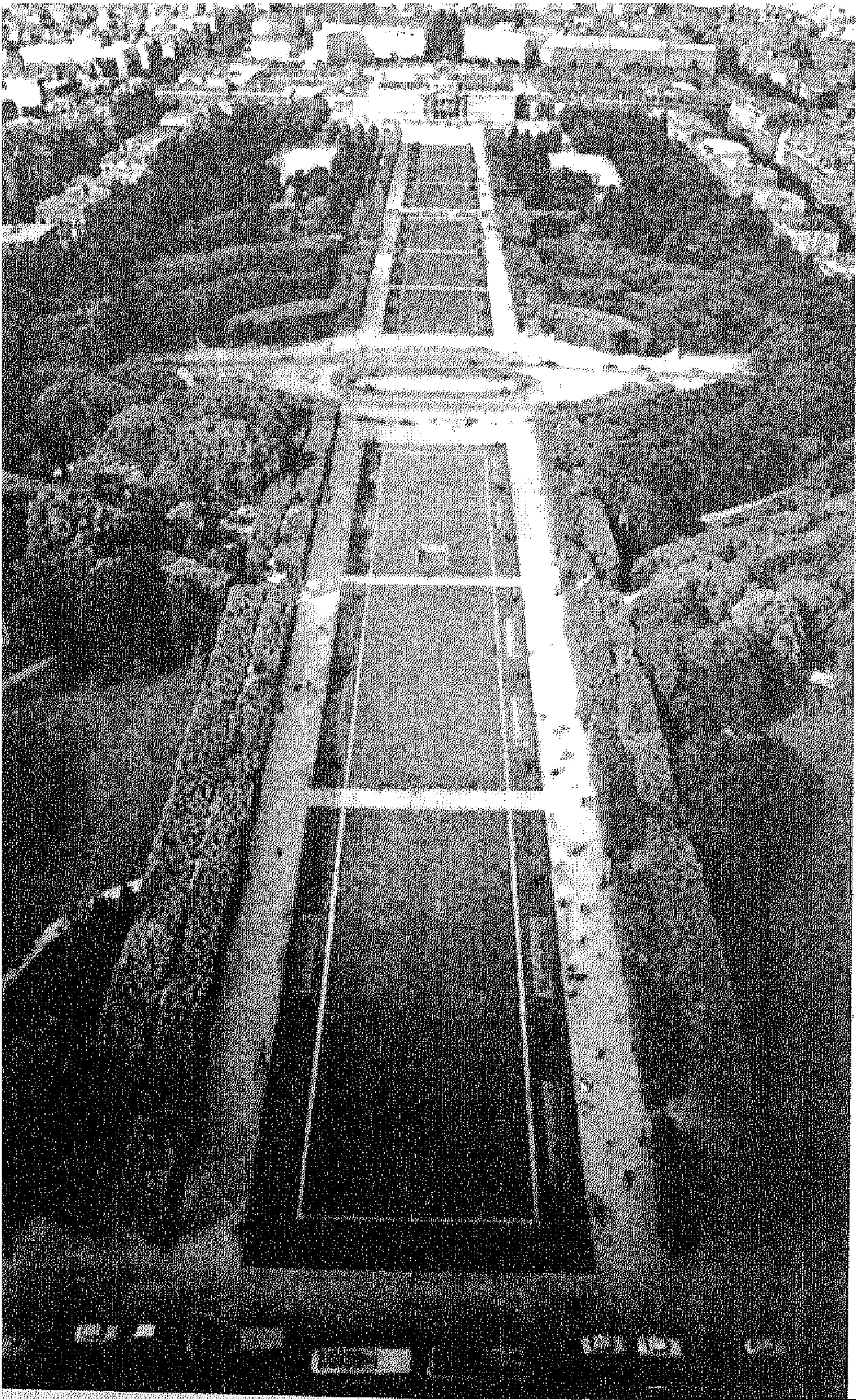
الكافيار الروسى الشهير لا ينافسه إلا الكافيار الإيرانى ، وتعتبر بحيرة بايكال الكبرى وسط سيبيريا من أهم مناطق صيد سمك « الحفش » لإنتاج أفضل أنواع الكافيار . ولاحظوا حجم السمكة الهائلة مقارنة بحجم الإنسان الروسى . ويتم استخراج البيض من السمك مباشرة حتى لا يتعرض للتلف . وفى إيران فإن أفضل سمك يستخرج منه الكافيار يأتى من بحيرة قزوين .





## نيويورك .. ملكة التيك أواى !!

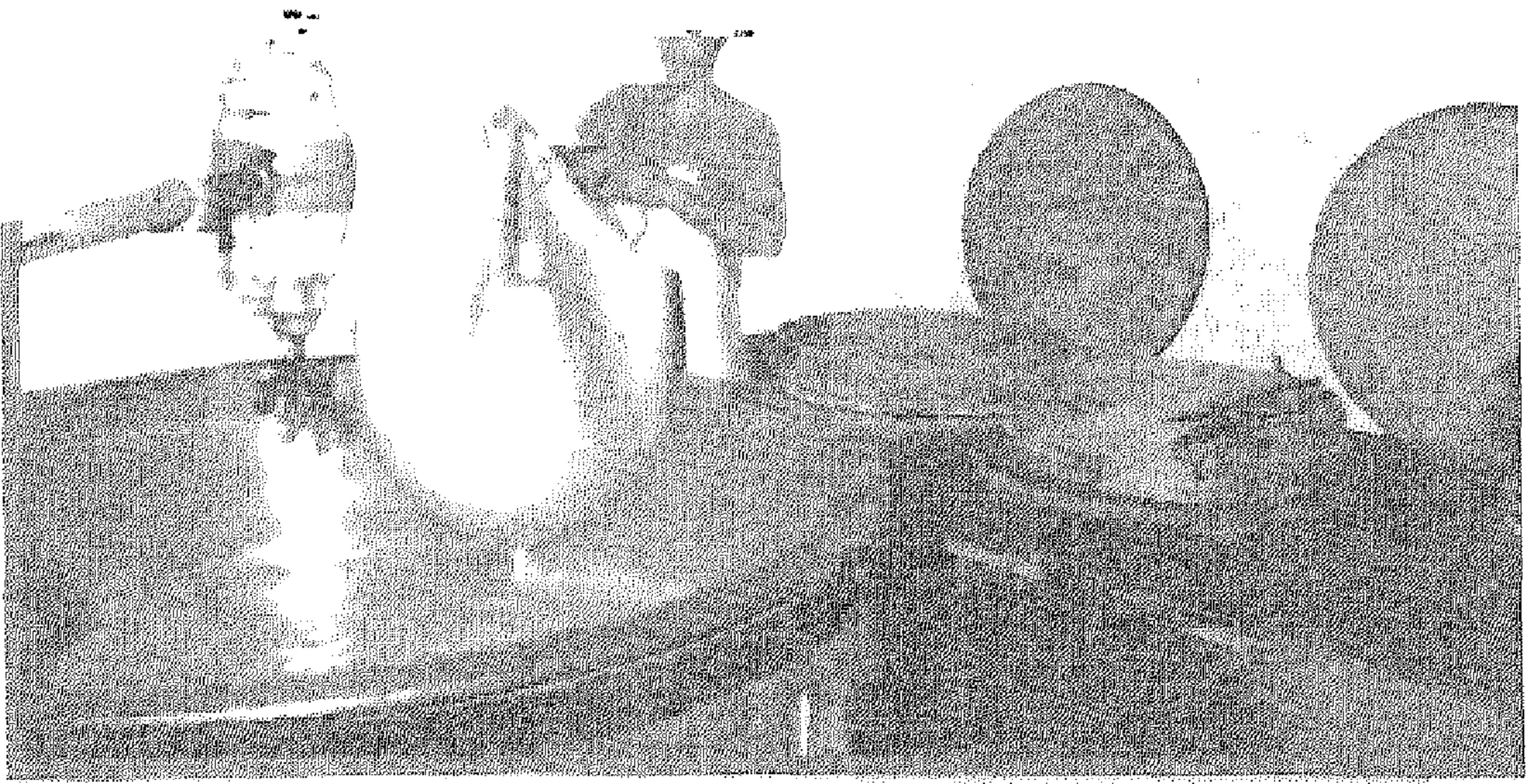
أصبحت نيويورك ملكة متوجة لوجبات : التيك أواى ، فلا أحد يملك الآن وقتاً ليجلس إلى مائدة الطعام لساعات كما يفعل الطلاب أو الفرنسيون .. أو حتى الشرقيون .. وفى نيويورك تجدد الغنى الفاحش .. وأيضاً من يتسول بالموسيقى ، أو يرسم لياكل .. والمنظر لحديقة سنترال بارك بنيويورك .



## عاصمة النور .. والخضرة !

من المؤكد أن أهم ما يلفت نظر السائح في باريس هو برج إيفل الذي أصبح رمزاً لمدينة النور أو شارع الشانزليزيه وقوس النصر . ولكن ما يشدني كلما نزلت إلى باريس هو حدائقها ذات الهندسة الرائعة ، خصوصاً حدائق التويلري ، أو شان دو مارس القريبة من البرج وقصر اليونسكو .





## فرنسا بين الجبن .. والسياسة

فرنسا - وبعدها ألمانيا وهولندا - أكبر منتج للجبن في أوروبا . وتنتج فرنسا عشرات الأنواع من الأجبان وأفضلها ما يخزن في الأقبية تحت الأرض . ومن هنا عبر الرئيس ديغول عن مشاكله في حكم شعب فرنسا الذي لم تتحد رغباته عند نوع أو نوعين فقط من الجبن ، فكيف يتحد في موقف سياسي ؟!



## وايطاليا أيضا

.. وفي ايطاليا لهم طريقة أخرى في صناعة الجبن وهو شبيه بالجبن الرومي المعروف عندنا . وهم يصنعونه في البيوت كما كانت تفعل جداتنا .. زمان !!



### البصل والثوم للغنى والفقير

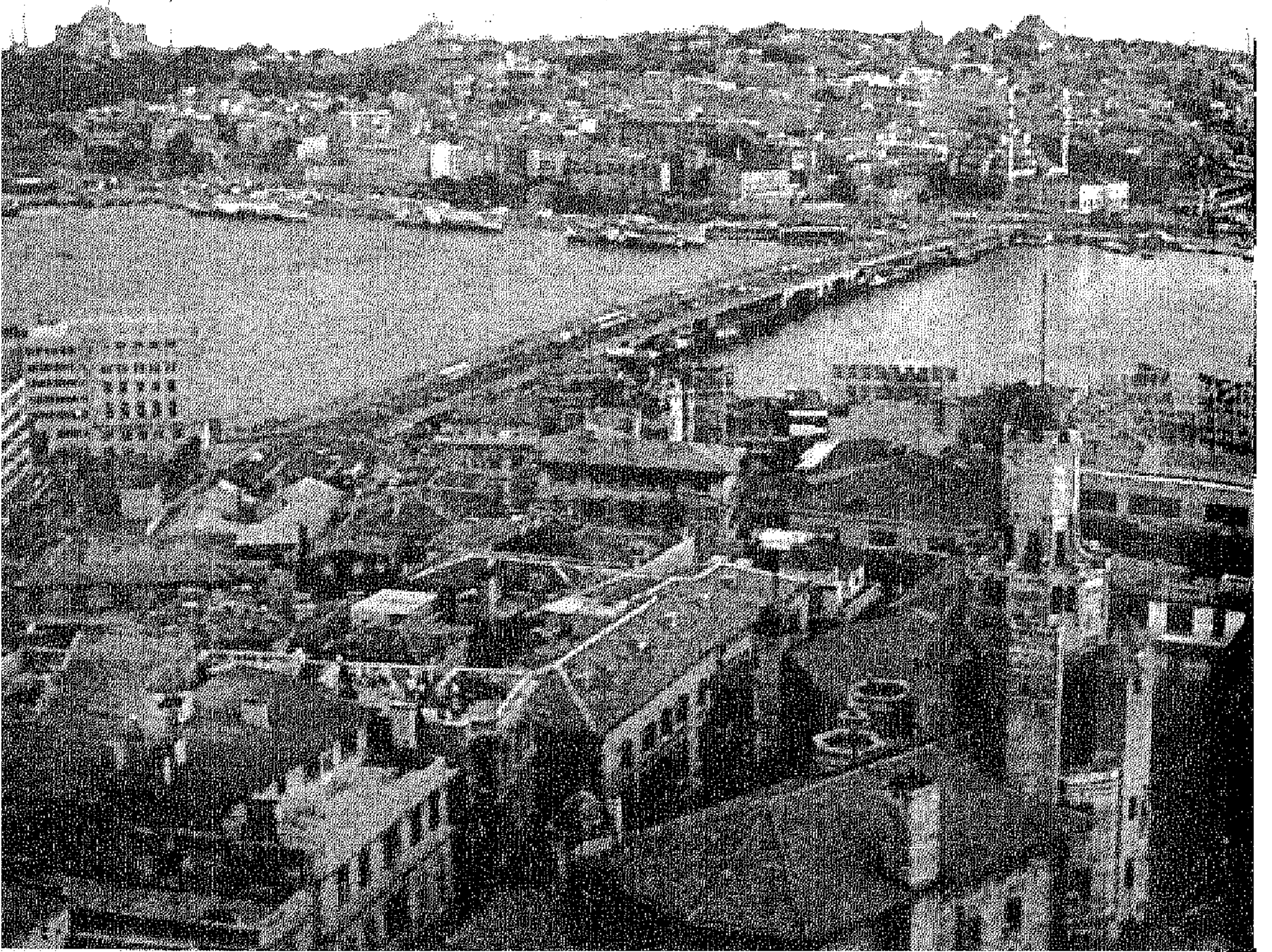
عرف الإنسان منذ آلاف السنين مزايا البصل والثوم والكراث . وكيف أنها من أساسيات الطعام . وفي مصر لا يخلو طعام المصري الغنى أو الفقير من البصل والثوم والكراث . أما الغنى فيفضل فصوص الثوم ليقى قلبه من الأزمات ، وأخيراً صنعوا منه حبوباً لمن لا يطيق رائحته . .





## من أجل خيرات البحر

تتصارع أساطيل الدول العظمى على مصايد الأسماك الرئيسية في العالم . والشكوك كبيرة في عدم قانونية بعض طرق الصيد التي تجرف كل ما يقف أمامها . . . ويتم صنع كل هذا على مراكب الصيد نفسها ونقلها جاهزة : معلبة أو مملحة أو مجمدة . . إلى مناطق الاستهلاك .



### المطبخ التركي سيد مائدة الشرق

المطبخ التركي هو أصل المطابخ الشرقية . . وفي استانبول - العاصمة التاريخية الأسطورية للإمبراطورية العثمانية - تناولت أحلى الأطباق من المحاشي ولحم الضأن والشيش كباب وكان الحلو كالعادة : بقلافة كما ينطقها الأتراك . . وهي البقلافة في نطقنا . . واشترت كوب الماء بـ ٢٠٠٠ ليرة تركية . والمنظر لمدينة استانبول .





## طبق الحوت .. السرى !!

في إقليم الصحراء المغربية - ١٩٧٩ - ارتدى المؤلف الدراعة لتحمية من عواصف الرمال في جنوب الصحراء الكبرى الممتدة من جنوب المغرب إلى السنغال ومالي وحتى شمال نيجيريا . . وفي مدينة العيون - عاصمة الإقليم - طلب المؤلف طبقاً من لحم الحوت . ولم يكن الحوت الا سمكة هزيلة في حجم السردين !! . وفي العاصمة المغربية الرباط ، أكل المؤلف كفتة من لحم الفرس « الحصان » .



## بيض الطيور البحرية غذاء شهى !

وسط غابات وأشجار « القدم » التى تنتشر حول جزر الإمارات العربية ، وفى الخلجان الداخلية . وكان أبناء المنطقة يخرجون لهذه الغابات بحثاً عن بيض الطيور البحرية الذى « كان » يمثل وجبة شهية لهم ، قبل ظهور البترول . أما أوراق أشجار « القدم » التى تغمرها مياه الخليج بين حالتى المد والجزر ، فكانت غذاءً شهياً للماشية . . وعلى جذور هذه الأشجار تتغذى الأسماك الجيدة وأفضلها البورى والدنيس خصوصاً فى خور البيضاء، بإمارة أم القوين .





## اللؤلؤ الطبيعي .. بترول الزمن الماضي

في جزيرة صير بني ياس حيث أصل أبناء أبو ظبي ، دار حوار طويل مع الشيخ زايد بن سلطان رئيس دولة الإمارات عن تاريخ المنطقة قديماً . الشيخ زايد يحفظ تماماً تاريخ المنطقة ، وهو حافظ ممتاز للشعر النبطي الشعبي . وكانت هذه الجزيرة من أهم مراكز صيد اللؤلؤ الطبيعي بعد جزيرة دلم قبل أن تضمحل هذه الثروة بعد نجاح اليابانيين في صناعة اللؤلؤ الزراعي . وفي الصورة نرى المؤلف مع الشيخ زايد .

## الفهرس

● مقدمة	٥
● الفصل الأول : العادات الغذائية للشعوب	١١
- ولكل شعب الخبز الذى يفضله	١٥
- وهناك شعوب سمكية	١٦
- الشعوب الأرزية	١٩
- الشعوب اللحمية	٢١
- شعوب تفضل الوجبات الجاهزة	٢٣
- المشروبات	٢٨
- عادات الشعوب مع المشروبات	٢٩
● الفصل الثانى : أكلات مصرية .. وأكلات عربية	٣٥
- وجبات مشتركة بين مصر ودول الخليج	٣٧
- البريمو فى المطبخ اللبنانى	٤١
- المقلوبة والمكبوسة والبوظة الشامية	٤٤
- تركيا سيدة المطابخ والمسجوف على ضفاف دجلة	٤٧
- وجبة من الحوت على شاطئء الأطلنطى	٥٠
- إكرام الضيف : بين ذبح النخلة وشراب النارجيل	٥٣
- السيمون فيميه . . ومدفونة الجمبرى بالأرز	٥٦

- ٥٩ - الجاندوفلى وأم الخلول وعرايس الكابوريا
- ٦٢ - طبق كشرى فى فندق (٥) نجوم
- ٦٥ - وليمة تاريخية على لحمة راس
- ٦٨ - حكاية كرش
- ٧١ - وحكاية شعب يزداد تخنا
- ٧٣ - السلطان ابراهيم بين قذائف الفانتوم
- ٧٦ - الجراد مسلوقاً أو مشوياً فى الكويت
- ٧٩ - شراب اللوز للملوك والضيوف فى المغرب
- ٨٢ - السمك يكسب . . وهذه هى الأسباب
- ٨٥ - حبة السمسم . . وسر الحياة
- ٨٨ - الملح . . داء يعشقه المصرى
- ٩١ - الدهن والسمن . . سموم مصرية ١٠٠ ٪
- ٩٤ - الفسيخ . . فرعونى النشأة
- ٩٧ - طقوس أكل الفسيخ
- ١٠٠ - لماذا يحاربون الفسيخ ؟!
- ١٠٣ - كفتة بسة . . جريمة تدخل كل بيت
- ١٠٥ - **الفصل الثالث : رمضانيات**
- ١٠٧ - رمضان : شهر للصيام . . أم شهر للطعام ؟!
- ١١١ - تاج الفوليات للأغنياء والفقراء على السواء
- ١١٤ - الفول برىء من الاتهام

- ١١٧ - إفطار الصيف . . وإفطار الشتاء
- ١٢٠ - تسالى ما بعد الإفطار . . للغنى غير ما للفقير
- ١٢٣ - بين العشرة مرق . . والعشرة خرق . . والعشرة حلق
- ١٢٦ - المسحراتى . . وعصر نتمنى أن يعود
- ١٢٩ - أعباء الصيام . . وخراب الديار
- ١٣٢ - أيام لها تاريخ . . فى بلاد الانجليز
- ١٣٥ - ألغام قاتلة للصحة . . وللجيوب أيضا
- ١٣٩ ● **الفصل الرابع : أكالات أوربية .. وأكالات آسيوية**
- ١٤١ - حنشان بعسل النحل فى لندن . . وجبرى بالملوخية فى المطرية
- ١٤٤ - بلح البحر فى شورية الضفادع فى الشانزليزيه
- ١٤٧ - رنجة مملحة . . والحلو فراولة
- ١٥٠ - البهية . . وجبة عربية فى أسبانيا
- ١٥٣ - مياه الشرب . . مشكلة فى تركيا
- ١٥٦ - كلاب . . أولاد ناس !
- ١٥٩ - غرائب الفطور . . بين الأرز الاندونيسى ودبس الرمان
- ١٦٢ - مانجو بالكارى وبطيخ بالملح الناعم
- ١٦٥ - الطحالب : غذاء للفقراء . . وسر الجمال عند النساء !
- ١٦٩ - زراعة الطحالب . . تحل مشكلة الجوع
- ١٧٣ - إكسير الشباب ونضارة الشيوخ
- ١٧٦ - أعشاب بحرية بالليمون فى اليابان

- ١٧٩ ————— ذبحوا البطة . . داخل بطنى
- ١٨١ ————— **● الفصل الخامس : سفريات فى الشرق والغرب**
- ١٨٣ ————— العلم نورن . . وأخطاء شائعة
- ١٨٦ ————— إنهم يحترمون آثارنا الفرعونية
- ١٨٩ ————— الفقير وحده . . يدفع البقشيش
- ١٩٢ ————— لصوص التاكسى . . فى بلاد الإيجريج
- ١٩٥ ————— فى اليونان : كل شىء للبيع حتى البحر
- ١٩٨ ————— اليونان بين الانفتاح على السياحة ومشكلة الدراخمة
- ٢٠١ ————— بائع البيتزا وموعد الحرب
- ٢٠٥ ————— إنقاذ مدينة
- ٢٠٨ ————— للشحاتة فنون
- ٢١٠ ————— النشرة الجوية فى بلاد الانجليز
- ٢١٢ ————— بنوك . . تعمل بالنحاسية
- ٢١٥ ————— التسكع فى الشوارع . . هواية مصرية
- ٢١٨ ————— الطب المصرى . . ينجح بشهادة ألمانية
- ٢٢١ ————— فى باريس . . يبحثون عن تنيس المصرية
- ٢٢٤ ————— رخصة سيارة بأقل التعقيدات
- ٢٢٧ ————— حكاية علم بلدى
- ٢٣٠ ————— شوارع الانجليز بلا اختناقات !
- ٢٣٢ ————— مشكلة مصرية . . والحل من الصين







## هذا الكتاب

في أسلوب يتميز بالسهولة والسلاسة واليسر ، ويشير كوامن الرغبة في المعرفة والتسامي بغريزة حب الاستطلاع لدى القراء ، يأخذنا الاستاذ عباس الطرابيلي في رحلات طويلة وقصيرة ، نجوب فيها العالم شرقاً وغرباً ، وجنوبه وشماله ، لتتعرف على أساليب حياة الشعوب المختلفة ، بما تتميز به من عادات وتقاليد ، قد تبدو غريبة في مجتمعاتنا ، ولكنها عادية جداً لدى تلك الشعوب .

ومن أبرز ما يتميز به أسلوب الاستاذ عباس الطرابيلي ، الدقة في الرؤية الواعية والبساطة في العرض الشيق ، إلى جانب انتقاء الموضوعات التي تهم الغالبية العظمى من القراء وتثير انتباههم ، بالإضافة إلى الجاذبية الشديدة للمعلومات التي يعرضها كل موضوع على حدة . . فما أن يبدأ القارئ في قراءة أولى الكلمات حتى يجد نفسه منساقاً إلى معرفة المزيد ، فيواصل القراءة بشغف حتى ينتهي الموضوع ، ويزداد بالتالي شوقه إلى قراءة موضوع آخر .

وكما تختلف شعوب العالم في عاداتها وتقاليدها ، تختلف أيضاً في أكلاتها الشعبية وأنواع الأطعمة المفضلة لديها . والاختلاف هنا قد يصل إلى اعتبار بعض هذه الأكلات الشعبية من غرائب أطباق الطعام . لله ويتضمن الكتاب موضوعات عديدة من أغرب أنواع الطعام في العالم ، وكيف يتميز بها كل شعب عن غيره من الشعوب الأخرى .

وبذلك تتحقق متعة القراءة إلى جانب ثروة المعلومات . وهذا بالضبط ما يهدف إليه المؤلف في هذا الكتاب الممتاز .

« الناشر »

## المؤلف فathy سطور

- ليسانس صحافة من جامعة القاهرة - ١٩٦١ .
- عمل في مؤسسة أخبار اليوم منذ مايو ١٩٥٩ .
- ساهم في إنشاء جريدة «الاتحاد» أول صحيفة يومية في دولة الإمارات - عام ١٩٧٢ .
- تخصص في الكتابات الاقتصادية والبتولية ، وشارك في معظم مؤتمرات «الأوبيك» التي عقدت في أوروبا وآسيا وأفريقيا وأمريكا الجنوبية .
- عاد إلى مصر عام ١٩٨٢ واستأنف عمله الصحفي بأخبار اليوم .
- ساهم في إنشاء صحيفة «الوفد» الأسبوعية عام ١٩٨٢ وفي إصدار صحيفة اليومية في مارس ٧ ويشغل حالياً موقع مدير هذه الجريدة .
- له عمود يومي بعنوان «مصرية» ومقال أسبوعي لكل المصريين !

Bibliotheca Alexandrina



0645081

الدار المصرية اللبنانية

طباعة • نشر • توزيع

١٦ شارع عبدالحق لوت - تلفون ٣٩٢٣٥٢٥ - ٣٩٣٦٧٤٣ فاكس ٣٩٠٩٦١٨ - برقياً: دار شادو - ص ب ٢٠٢٢ - القاهرة

AL-DAR AL-MASRIAH AL-LUBNANIAH

PRINTING — PUBLISHING — DISTRIBUTION

16 ABD EL KHALEK SARWAT St. P.O.Box 2022 Cairo-Egypt PHONE: 3936743-3923525 FAX: 3909618 CABLE DARSHADO